



## **Daryeelka Ku habboon Jugta maskaxda ee Dhallaanka iyo Ilmaha Socod-baradka ah ee ku jira Daryeelka Carruurta**

### **Xaashida Waxqabadka Ka qaybgalaha ee Kulanka 4: La Shuraakoobidda Qoysaska si Loo Dhiso Adkaysigooda**

**Isticmaalka la soo jeediyay:** Waxqabadka xaashidan waxaa loo isticmaali karaa in lagu qorto qoraalada sida macluumaadkani ula xiriiro shaqadaada la xiriirta dhallaanka, carruurta socod baradka ah, iyo qoysaskooda. Waxaad sidoo kale u isticmaali kartaa inaad uga qaybqaadato hawlaha inta lagu jiro kulankan.

#### **Xusuus-qorka Tababarka**



## Kulanka 4: Waxqabadyada iyo Milicsiyada

### Bogga 6. Deegaankeena Waxbarashada

- ◆ Ka fikir sida ugu wanaagsan ee aad wax u barato.
- ◆ Taageeradee ayaad jeclaan lahayd inaad ka hesho dadka kale inta lagu jiro taxanaha tababarkan?
- ◆ Qor qaar ka mid ah heshiisyada waxbarashada la wadaago ee la go'aamiyay.

### Bogga 8. Waxqabadka Wax Ka Warqabka

- ◆ Milicso waxqabadka wax ka warqabka.
- ◆ Maxaad doonaysaa inaad ka xasuusato khibradan?

### Bogga 10. Su'aal

- ◆ Waa maxay noocyada waayaha adag ee ay qoysaskaagu ku jiraan ee laga yaabo inay keenayaan istareeska ama dhaawaca maskaxda?



## Bogga 18. Muuqaalka

- ◆ Maxaa si gaar ah kuu soo jiiday muuqaalkaan?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ Maxaad ka maqashay qoysaska ku jira muuqaalkan oo ay ka sheegeen inay taageerto iyaga?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ Waa maxay wax aad maqashay oo fikirkaaga u badelay jiho cusub?

## Bogga 20. Nasashada Caafimaadka: Jimicsiga Neefsiga

- ◆ Jidhkaaga deji oo samee waxyaabaha soo socda:
  - Gacantaada qaabee adigoo far-yaradaada iyo far-dhexadaada ku soo laabaya calaacashaada, adigoo isla markaana fidinaya suulkaaga, fartaada faraantiga, iyo far murugsatadaada. Tani waxaa loo yaqaanaa Vishnu mudra xagga yoogada.
  - Indhahaaga xir ama si tartiib ah hoos u eeg.
  - Hawo qaado oo hawada sii-daa si aad u bilowdo.
  - Sankaaga midig ku xir suulkaaga.
  - Neef ku qaado sankaaga bidix.
  - Sankaaga bidix ku xir fartaada faraantiga.
  - Fur oo neefta ka sii daa sankaaga midig.
  - Neef ku qaado sankaaga midig.
  - Sankaaga midig ku xir suulkaaga.
  - Fur oo neefta ka sii daa sankaaga bidix.
  - Neef ku qaado sankaaga bidix.
  - Samee inta karaankaaga ah ilaa 10 jeer adigoo samaynaya qaabka neefsigan. Haddii aad bilowdo inaad dareento madax fudayd, naso. Sii-daa labada duleel ee sanka oo u neefso si caadi ah.



## Bogga 25. Su'aal

- ◆ Waa maxay siyaabaha qaar ee la jecel yahay ee lagu dhiso cilaqaad aaminaad leh oo lala yeesho qoysaska?

## Bogga 26. Dhis Aasaaska Xiriirka Kalsooni Leh

- ◆ Ka fikir dhallaan ama ilmo socod barad ah oo ku jira xannaanadaada. Wakhti ku qaado inaad ku aqoonsato xiriirada muhiimka ah ee ka midka ah noloshada.
  - Waa kuwee dadka muhiimka ah ee ka midka ah noloshada dhallaankan/ilmahan socod-baradka ah? Sidee ayuu uga faa'iidayaan karaa mid kasta oo ka mid ah xiriiradaan? Sidee ku sheegi kartaa?
  - Ka fakar qaar ka mid ah siyaabaha gaarka ah ee adiga, ka ahaan daryeelaha ilmaha, aad u taageerto xiriiradaan muhiimka ah.
- ◆ Is-waydii waxyaabaha soo socdo:
  - Sidee ku noqon karaa mid ay aad u soo dhaweeyaan xubnaha qoyska ee ilmaha si ay ugu kalsoonaadaan inay ila wadaagaan macluumaadka ku saabsan ilmahooda?
  - Sidee marar badan xubnaha qoyska ee ilmaha ugala hadli karaa waxyaabaha ay ilmahooda sameeyaan inta ay ku jiraan xannaanadayda?
  - Sidee ayaan si xasaasi ah ula wadaagi karaa korriinka carruurta iyo halganka ku habboon korriimadooda?
  - Sidee ayaan u waydiin karaa macluumaad badan oo ku saabsan noloshada ilmaha ee ka baxsan dugsigaa?



- Sidee ayaan ku baran karaa wax badan oo ku saabsan dhaqanka qoyska, hiddaha iyo luuqadda looga hadlo guriga si aan u xoojiyo xiriirka muhiimka ah ee ka dhexeeya ilmaha iyo qoyskooda?
  
- Sidee ayaan ku baran karaa sida qoysku uga qaybqaato xannaanada joogtada ah ee ilmaha (tusaale ahaan, quudinta, xafaayad ka beddelista, iyo caadooyinka hurdada)?
  
- Sidee ayaan ku baran karaa yoolalka xubnaha qoyska ee ku aadan ilmahooda si aan u qorsheeyo waayo-aragnimo taageerta yoolalkaas inta ilmahoodu ku jiro xannaanadayda?
  
- Sideen u qaabayn karaa daryeel wanaagsan, oo diiran aan siiyo ilmahan iyo qoyskooda?
  
- Sidee ayaan u taageerayaa macaamil wanaagsan oo u dhexeeya waalidka iyo ilmaha?

## Bogga 27. Muuqaalka: Dhisidda Xiriirka Qoysaska

- ◆ Sidee ayay xirfadlayaashu qoysaska ugu wargeliyaan waxbarashada iyo waxqabadyada ubadkooda?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ Sidee ayay xirfadlayaashu ugu lug yeeshaan qoysaska?



## Bogga 28. Su'aal

- ◆ Waa maxay siyaabaha aad ugu jeceshahay inaad ku maamuusto nolosha guriga iyo dhaqanka qoyska?

## Bogga 30. Ku Taageerista Carruurta Gudaha Waaqaca Qoysaskooda

- ◆ Ka fikir qoys ku jira barnaamijkaaga.
  - “Tixgeli aragtiyada qoyska ee ku saabsan mowduuca oo milicso su’aalaha soo socdo:”
    - “Waa maxay wax aad og tahay inay hadda muhiim u tahay qoyska?”
    - “Waa maxay filashooyinka qoyska ee ku aadan ilmaha?”
    - “Waa maxay filashooyinka qoyska ee ku aadan barnaamijka?”
  - “Hadda, tixgeli aragtiyadaada ku saabsan isla mowduuca oo milicso su’aalaha soo socdo:”
    - “Waa maxay waxa adiga kuugu muhiimsan ee ku saabsan mawduucaas?”
    - “Waa maxay filashooyinkaaga ku aadan ilmaha iyo qoyska?”
    - “Waa maxay khibradahaaga shakhsi iyo xirfadeed ee qaabeeyay aragtiyadaada ku saabsan mowduuca?”
    - “Waa maxay qiyamyada iyo aaminsanaanta ee aad u malaynayso inay xog siiyaan aragtiyadaada?”



- “Milicso labada aragtiyoodba:”
  - “Sidee ayay aragtiyadaada ula mid yihiin aragtiyada qoyska?”
  
  - “Sidee ayay uga duwan yihiin?”
  
  - “Sidee ayay tani u saamayn kartaa shaqada aad la leedahay qoyska?”
  
- ◆ Waxqabadkani waxa uu si toos ah uga socdaa bogga 3 ee isha soo socota:
  - Xarunta Qaranka ee Ka-qaybgalka Waalidka, Qoyska iyo Bulshada. (taariikh ma lahan).  
*Kaqeybgalka qoyska iyo aragtiyada dhaqan: Dabaqidda dabeecado ku salaysan awoodda.*  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/family-engagement-cultural-perspectives.pdf>

## Bogga 32. Su'aal

- ◆ Maxay adiga kuula micno tahay wada-xiriir wax ku ool ah?

## Bogga 37. Su'aal

- ◆ Waa maxay taageerooyinka bulshada iyo kheyraadka bulshada ee adiga kuugu qiimo badan?



## Bogga 39. Ilo Ku Xirista Qoysaska

- ◆ Sawir goobo. Kadibna qor dhammaan ilaha bulshada, taageerada, iyo xiriirada aad ku tiirsan tahay gudaha goobada. Meel u dhow goobada bannaankeeda, qor kheyraadka/ilaha aad ogtahay inaad heli karto balse laga yaabo inaad u adeegsan isku xirka bulshada ama taageerada bulshada.

- ◆ Ma aragtaa wax ay isku mid ka yihiin ama ku kala duwan yihiin oo u dhexeeya waxa aad gelisay gudaha goobada ama goobada bannaankeeda?

- ◆ Maxaad u malaynaysaa goobooyinka qoyskaaga inay u ekaanayaan?

- ◆ Mid ka mid ah kheyraadka aad qortay ma waafaqsan yahay waxa ku qoran boggan?



## Bogga 41. Fariimaha Muhiimka ah ee Aad la Tagayso Guriga

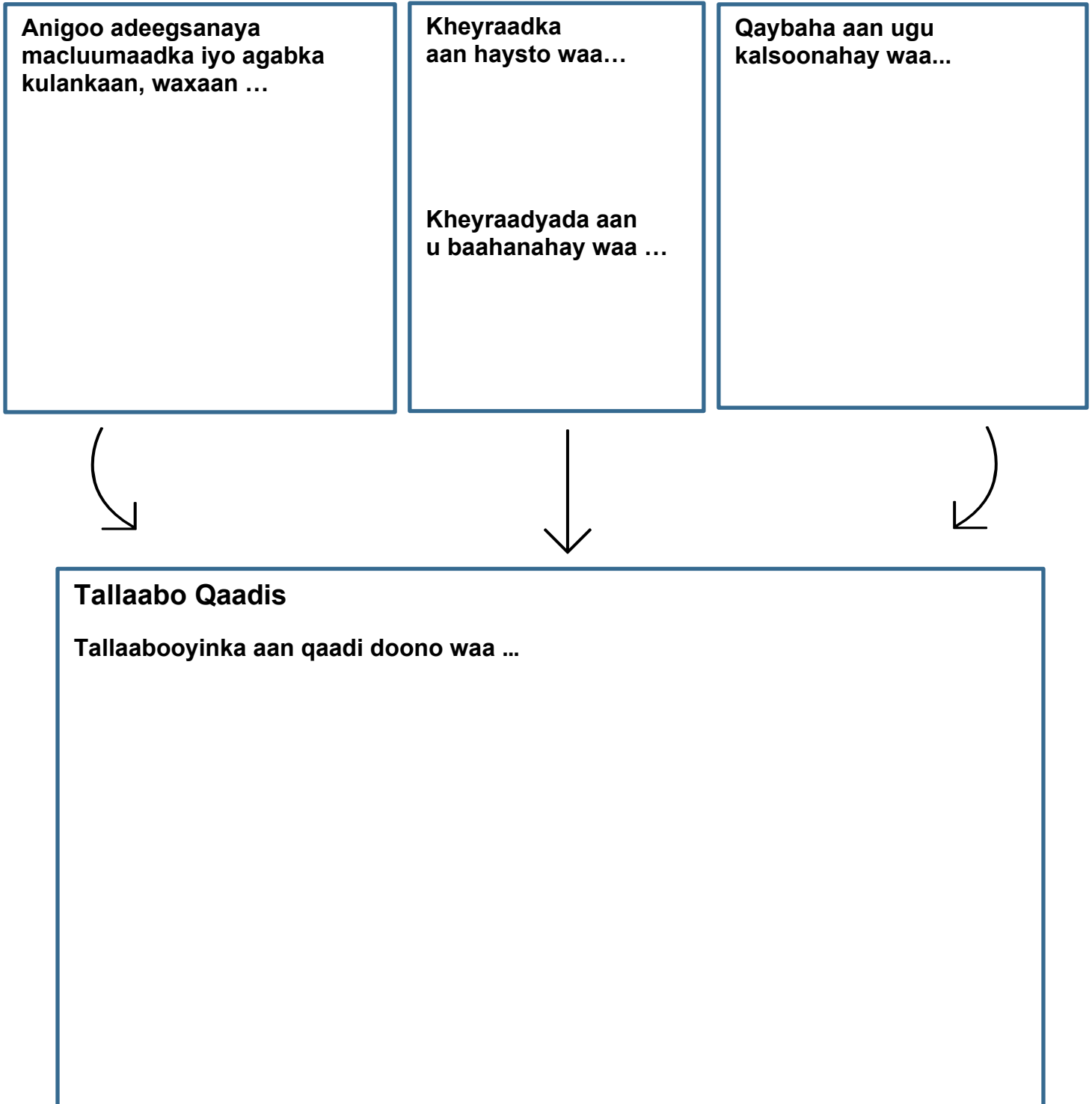
- ◆ Waa maxay fariimahaaga ugu muhiimsan ee aad maanta baratay?

## Bogga 42. Su'aalo iyo Dib u Milicsi

- ◆ Maxaa si gaar ah kuu soo jiiday?
  
- ◆ Maxaad doonaysaa inaad ka xasuusato kullanka?
  
- ◆ Sidee ayay tani ula xiriirtaa shaqadaada?
  
- ◆ Su'aalo noocee ah ayaad weli qabtaa?
  
- ◆ Taageero noocee ah ayaad u baahan tahay?



### Bogga 43. Riyada Weyn ee Dhallaanka iyo Ilmaha Socod Baradka: Qorsheynta Isbeddelka



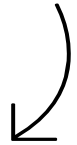
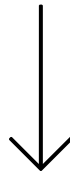
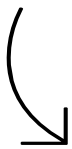


**Sidoo kale waxaan sameyn doonaa ...**

**Kheyraadka aan haysto waa...**

**Qaybaha aan ugu kalsoonahay waa...**

**Kheyraadyada aan u baahanahay waa ...**



**Tallaabo Qadis**

**Tallaabooyinka aan qaadi doono waa ...**



## Ilo Dheeraad ah:

- ◆ Buug-yaraha 4.2. [Jugta maskaxda iyo Qoysaska: Xaashida Xaqiiqda ee Loogu Talagalay Bixiyeyaasha](#)
- ◆ Buug-yaraha 4.3. [Xoojinta Qoysaska, Qaab-dhismeedka Arrimaha Ilaalinta](#)
- ◆ Buug-yaraha 4.4. [Kartiyada Ku Salaysan Xiriirka ee Lagu Taageero Kaqaybgalka Qoyska | ECLKC \(hhs.gov\)](#)
- ◆ Buug-yaraha 4.6. [Kageybgalka Qoyska iyo Aragtiyada Dhaqan: Dabaqidda Dabeecadaha Ku Salaysan Awoodaha](#)
- ◆ Buug-yaraha 4.7. [Diyaarinta Wada-sheekaysiyada Adag ee Lala Yeesho Qoysaska](#)

*Xarunta Awood-dhiska Gobolka (SCBC) waxay la shaqaysaa hoggaamiyeyaasha gobolka iyo dhulalka iyo shuraakadooda in ay u abuuraan nidaamyo iyo barnaamijyo carruurnimada hore ah oo hal-abuur leh kuwaas oo sare u qaada natiijooyinka carruurta iyo qoysaska. SCBC waxaa maalgeliya Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka, Maamulka Carruurta iyo Qoysaska, Xafiiska Xannaanada Carruurta.*

### **State Capacity Building Center, A Service of the Office of Child Care**

9300 Lee Highway  
Fairfax, VA 22031

Taleefoonka: 877-296-2401  
limayl: CapacityBuildingCenter@ecetta.info

**Rukumo in aad hesho Wararka cusub**  
[http://www.occ-cmc.org/occannouncements\\_sign-up/](http://www.occ-cmc.org/occannouncements_sign-up/)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



## Daryeelka U qaabaysan Dhaqan ahaan

U isticmaal kheyraadkan si uu kaaga caawiyo caddaynta muhiimadda ay leedahay daryeelka dhaqan ahaan ka jawaabaya. Waxa uu gacan ka geysanayaa dhiirrigelinta hab-dhaqannada muhiimka ah ee barnaamijyada si loo xaqiijiyo tayada daryeelka qoysaska ee carruurta iyo barnaamijyada xarumaha ku salaysan ee u adeega dhallaanka iyo ilmaha socod baradka ah.

### Mabda'a

Daryeelka tayada sare leh ee ku saleysan xiriirka ayaa door muhiim ah ka ciyaara kobaca hore ee maskaxda carruurta, xakamaynta shucuurta, iyo barashada (Center on the Developing Child, 2012). Barnaamijka Daryeelka Dhallaanka iyo Ilmaha Socod Baradka ah wuxuu ku talinayaa lix hab-dhaqan oo daruuri ah oo barnaamijyada ah kuwaas oo u ah qaab-dhismeedka daryeelka ku saleysan xiriirka. Mid ka mid ah hab-dhaqannadan waa **daryeelka u qaabaysan dhaqan ahaan**—kaas oo ah ku daryeelidda carruurta ka imanaya qoysas dhaqan ahaan kala duwan si waafaqsan hababka iyo qiyamka ay kaga dhaqmaan guryahooda (Lally & Mangione, taariikh ma lahan).

Daryeel-bixiyayaashu waxay qaadaan tallaabo muhiim ah oo ku aaddan ku-dhaqanka daryeelka u qaabaysan dhaqan ahaan marka ay la shaqeeyaan qoysaska si ay u bartaan hababka daryeelka iyo caadooyinka ka jira dhaqanka guriga ee carruurta, ka dibna ay xogtaas u adeegsadaan hagidda isdhexgalka iyo habraacyada daryeelka (Derman-Sparks, 2013). Daryeelka la xiriira waayo-aragnimada guriga ee dhallaanka iyo ilmaha socod baradka ah wuxuu ka caawiyaa inay horumariyaan fahamka cidda ay yihiin iyo qiimeynta dhaqankooda guriga (Virmani & Mangione, 2013). Taageeridda daryeel joogto ah oo ka jira guriga iyo goobaha daryeelka carruurta waxay taageertaa kobac caafimaad qaba ee dhallaanka iyo carruurta yaryar, waxayna udub-dhexaad u tahay waxbarashada isku dhafan (Derman-Sparks, 2013; National Research Council, 2000).

### Muxuu Daryeelka U Qaabaysan Dhaqan Ahaan Muhiim Ugu Yahay Dhallaanka iyo Ilmaha Socod Baradka ah?

- ◆ Aqoonsiga kala duwanaanshaha waxay xoojisaa xiriirka lala yeesho qoysaska iyo carruurta, taas oo kor u qaadda tayada daryeelka iyo waxbarashada (Virmani & Mangione, 2013).
- ◆ Marka daryeel-bixiye uu xiriir la yeesho dhallaanka, awoodda dhallaanka ee kalsooni yeelashada iyo raadsashada taageerada ayaa korodha (Howes & Spieker, 2008).
- ◆ Dhaqanku waa tiirka aasaasiga ah ee aqoonsiga qofka (Lally, 1995).
- ◆ Dhisidda xiriir lala yeesho qoysaska iyo u arkidda sidi la-hawlgalayaal daryeel waa arrin lama huraan u ah bixinta waayo-aragnimo daryeel oo tayo sare leh, u qaabaysan dhaqan ahaan, oo loogu talagalay dhallaanka iyo carruurta yaryar (Raikes & Edwards, 2009).
- ◆ Daryeelka aasaasiga ah wuxuu bixiyaa fursad lagu dhiso xiriir lala yeesho qoysaska. Xiriirrada xooggan waxay u sahlayaan qoysaska inay wadaagaan caqiidooyinka, caadooyinka, iyo habraacyada qiimaha u leh dhaqankooda (Gilford et al., 1993).

## Sidee Ayey Daryeelka u Qaabaysan Dhaqan Ahaan u Dhiirrigeliyaa Natiijooyin Wanaagsan oo Carruurta ah?

- ◆ Daryeelka u qaabaysan dhaqan ahaan wuxuu ixtiraamaa habka uu ilmo walba uu wax ula xiriiro, wuxuuna taageeraa horumarinta luqadda (Center on the Developing Child, taariikh ma lahan; National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development, 2005).
- ◆ Carruurta fahanta dhaqankooda gaarka ah waxay horumariyaan dareen ka mid ahaansho, taariikh shakhsiyeed, iyo kalsooni ku saabsan ogaanshaha cidda ay yihiin iyo halka uu qoyskoodu ka yimid. Astaamahani waxay kordhiyaan awooddooda ay ku horumarin karaan faham ixtiraam ku salaysan oo ku wajahan aragtiyada dhaqammada kale (Lally, 1995)
- ◆ Waxaan barannaa sida loo wada xiriiro loona fahmo dunideenna iyada oo loo marayo dhaqanka aan ku nool nahay (Ray, 2015).
- ◆ Siyaasadaha iyo adeegyada u qaabaysan dhaqan ahaan waxay taageeraan barashada iyo kobaca dhallaanka iyo ilmaha socod baradka ah (National Research Council & Institute of Medicine, 2000).

## Qorshaynta Hirgelinta Daryeelka U Qaabaysan Dhaqan Ahaan ee Goobaha Daryeelka Carruurta ee Kala Duwan

**Yoolka:** Barnaamijyada tayada sare leh ee dhallaanka iyo carruurta yaryar waxay siiyaan carruurta iyo qoysaskooda daryeel u qaabaysan dhaqan ahaan.

- ◆ Hirgeli hagitaan qoraal ah oo taageera daryeelka u qabaysan dhaqan ahaan dhammaan barnaamijka. Hagitaankan waxa ku jira buug-gacmeedyo loogu talagalay shaqaalaha iyo qoysaska kuwaas oo bixinaya muhiimadda daryeelka u qaabaysan dhaqan ahaan, iyo sidoo kale hab-dhaqannada lagu hirgelinayo.
- ◆ Samee sharraxaado cad oo shaqo oo loogu talagalay daryeel-bixiyeyaasha dhallaanka iyo carruurta yaryar kuwaas oo ku jira filashooyin la xiriira hababka daryeelka u qabaysan dhaqan ahaan. Filashooyinkani waxa ka mid ah in qofku eego qiyamkiisa iyo waxa uu aaminsan yahay, in xiriir lala yeesho qoysaska, in la barto dhaqamada guriga iyo habraacyada daryeelka ee qoysaska, iyo in waayo-aragnimada daryeelka guriga lagu dhex daro ku-dhaqanka maalinlaha ah ee adeegyada daryeel-bixinta.
- ◆ Ka qaybgal, samee, ama dhiirrigeli horumarinta xirfadeed ee ku saabsan hababka daryeel-bixinta u qaabaysan dhaqan ahaan.
- ◆ Taageer wada-hadallo joogto ah oo lala yeesho qoysaska iyo daryeel-bixiyeyaasha ku saabsan dhaqanka iyo kobaca dhallaanka iyo carruurta yaryar.
- ◆ Adeegso hab dib-u-eegis qorshaysan si joogto ah loo xoojiyo hababka daryeelka u qabaysan dhaqan ahaan ee guud ahaan xarunta ama barnaamijka daryeelka carruurta ee qoyska.

## Tixraacyada

- Xarunta Kobcinta Ubadka. (taariikh ma lahan). *Kaydi oo Soo celi (Serve and return)*.  
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>  
Center on the Developing Child. (2012). *Hawl Fulinta: Xirfadaha nolasha iyo waxbarashada*  
[Xog kooban]. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-executive-function/>  
Derman-Sparks, L. (2013). Horumarinta hab-dhaqannada daryeelka ee u qabaysan dhaqan ahaan  
(Developing culturally responsive caregiving practices): Aqoonso, waydii, la qabso In E.  
A. Virmani & P. L. Mangione (Tifaftirayaal), *Daryeelka dhallaanka iyo carruurta socod baradka ah:  
Tilmaamaha daryeelka xasaasiga u ah dhaqanka (daabacaadda 2aad, bogagga 68–94)*. Waaxda  
Waxbarashada California.  
Gilford, S., Lally, J. R., Butterfield, G., Mangione, P. L., & Signer, S. M. (1993). *Xiriirro Muhiim ah: Toban  
furayaal oo daryeel carruur xasaasi u ah dhaqanka*. Waaxda Waxbarashada California.  
Howes, C., & Spieker, S. (2008). Xiriirada ku-xidhaanta ee macnaha guud ee daryeel bixiyaasha badan  
(Attachment relationships in the context of multiple caregivers). In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.),  
*Buug gacmeedka Xiriirka (Handbook of attachment): Aragti, cilmi baaris, iyo codsi caafimaad*  
(2aad ed., pp. 317–332).  
Guilford Press.  
Lally, J. R., & Mangione, P. L. (n.d.). *Xog ku saabsan Barnaamijka Xannaanada Dhallaanka/Saanqaadaha*.  
WestEd; Waaxda Waxbarashada California. La helay Juun 10, 2020, waxaana laga helay  
<https://www.pitc.org/about>  
Lally, J. R. (1995). Saameynta siyaasadaha iyo dhaqamada daryeelka ilmaha ku leeyihiin xogta aqoonsiga  
dhallaanka/ilmaha socd baradka ah. *Young Children*, 51(1), 58–67.  
Machadka Qaranka ee Caafimaadka Carruurta iyo Daraasada Horumarinta Aadanaha ee Daryeelka  
Dhallaanka iyo Horumarinta Dhallinyarada. (2005). *Horumarka ilmaha iyo Daryeelka ilmaha (Childcare  
and child development): Natijoooyinka ka soo baxay daraasada NICHD ee xannaanada dhallaanka  
iyo korriinka dhalinyarada*. Guilford Press.  
Golaha Cilmi-Baarista Qaranka. (2000). *From neurons to neighborhoods: Sayniska kobcinta ubadka*.  
The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/9824>  
Raikes, H., & Edwards, C. (2009). *Kordhinta qoob ka ciyaarka daryeelka dhallaanka iyo ilmaha socod baradka  
ah (Extending the dance in infant and toddler caregiving)*. Paul H. Brookes Publishing Company, Inc.  
Ray, A. (2015). *Dhaqanka oo loo eego sida carruurta ugu bartaan sida ugu wanaagsan: Saameynta  
ay ku leedahay siyaasadaha lagu horumarinayo waxbaridda [Workshop]*. BUILD Initiative & Center  
on Enhancing Early Learning Outcomes Conference Learning Table on State Policy to Improve Teaching  
and Children's Learning, Chicago, IL, United States.  
Virmani, E. A., & Mangione, P. L. (Eds.). (2013). *Infant/toddler caregiving: A guide to culturally sensitive care*  
(2nd ed.). Waaxda Waxbarashada California.

Xarunta Awood-dhiska Gobolka (SCBC) waxay  
la shaqaysaa hoggaamiyeyaasha gobolka iyo dhulalka  
iyo shuraakadooda in ay u abuuraan nidaamyo  
iyo barnaamijyo carruurnimada hore ah oo hal-abuur  
leh kuwaas oo sare u qaada natijoooyinka carruurta  
iyo qoysaska. SCBC waxaa maal geliya Waaxda  
Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha  
ee Maraykanka, Maamulka Carruurta iyo Qoysaska,  
Xafiiska Xannaanada Carruurta.

**State Capacity Building Center,  
A Service of the Office of Child Care**

9300 Lee Highway  
Fairfax, VA 22031

Taleefoonka: 877-296-2401  
limayl: [CapacityBuildingCenter@ecetta.info](mailto:CapacityBuildingCenter@ecetta.info)

**Rukumo in aad hesho Wararka cusub**  
[http://www.occ-cmc.org/occannouncements\\_sign-up/](http://www.occ-cmc.org/occannouncements_sign-up/)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**

# Adkeysiga waalid

Arrimaha Ilaalinta iyo Dhiirigelinta

Ahaanshaha waalid waxay noqon kartaa khibrad la mahdiyo oo farxad badan. Balse ahaanshaha waalid waxay sidoo kale leedahay culayskeeda. Istareeska waalidka waxaa keena culaysyada (kiciyayaasha) ee saaran waalidiinta keligood lana xiriirta ubadkooda:

- *dhacdooyinka caadiga ah iyo isbeddelada nolosha* (tusaale ahaan, u guurista magaalo cusub ama awoodis la'aanta aamusinta canug ooyaya)
- *dhacdooyinka lama filaanka ah* (sida, luminta shaqo ama ogaanshaha in canugaaga uu qabo dhibaato caafimaad)
- *arrimaha gaarka ah* (sida, isticmaalka daroogada ama khibradaha naxdinta leh)
- *arrimaha bulshada* (sida, dhibaatooyinka xiriirka dareemada cidlada iyo keli ahaanshaha)
- *xaaladaha bulshada, ama deegaanka* (sida, faqri joogto ah, cunsuriyad ama masiibo dabiici ah)

Cilmi-baarayaal badan ayaa ku soo gabagabeeyay in sida waalidiinta ay uga jawaabaan waxyaabaha istareeska kiciya ay ka muhiimsan tahay waxa istareeska kiciya laftigiisa si loo ogaado natiijooyinka naftooda iyo ubadkooda. Waalidiintu waxa ay aad ugu badan yihiin inay gaaraan natiijooyin caafimaad qaba, oo wanaagsan haddii ay adkaystaan.

Adkeysigu waa habka lagu maareeyo istareeska oo si fiican loogu shaqeyo xitaa marka ay qofka soo wajahaan caqabado, dhibaato iyo dhaawac.

Qaar ka mid ah waxyaabaha istareeska kiciya ee ay waalidiintu la kulmaan si fudud ayaa loo maareyn karaa si dhibaatooyinka loo xalliyo; tusaale ahaan, wacidda qof qaraabo ama saaxiib ah si ay canug uga soo kaxeeyaan dugsi marka waalidku dib u dhaco. Balse waxyaabaha istareeska kiciya qaarkood si fudud laguma xalliin karo. Tusaale ahaan, waalidiintu ma "xalliin" karaan naafada korriinka ee ubadkooda, ma masixi karaan xadgubki ay la kulmeen ka ilmo ahaan ama ma awoodaan inay ka guuraan xaafad dembiyo badan. Taa beddelkeeda, waalidiintu way adkeystaan marka ay awoodaan inay u wacdaan xoogooda gudaha si ay si firfircooni leh ula kulmaan caqabadaha shakhsi ahaaneed iyo kuwa la xiriira ubadkooda, maareeyaan dhibaatooyinka, bogsiiyaan saameynta dhaawacyada maskaxda oo ay ku koraan sifooyin gaar ah iyo duruufaha qoyskooda. Muujinta adkeysiga waxay kordhisaa waalidiinta isku kalsoonaantooda sababtoo ah waxay awoodaan inay arkaan caddaynta awoodda ay u leeyihiin inay si karti leh u wajahaan

caqabadaha ayna sameeyaan doorashooyin xigmad leh oo ku saabsan wax ka qabashada caqabadaha. Intaa waxaa dheer, adkeysiga waalidku wuxuu saameyn togan ku leeyahay waalidka, ubadka iyo xiriirka waalidka iyo ilmaha. Marka la maareeyo waxyaabaha istareeska kiciya, waalidiintu waxay dareemaan fiican waxayna siin karaan dareen korineed oo dheeraad ah ubadkooda, taas oo u sahlaya ubadkooda in ay yeeshaan xiriir shucuureed oo sugan. Helitaanka fiiri kobcin leh iyo horumarinta xiriir shucuureed oo sugan oo lala yeesho waalidiinta, sidaas awgeed, waxay kobcisaa yeelashada adkeysiga ee carruurta marka ay dareemaan istarees.

Mararka qaarkood culaysyada ay wajahaan waalidiinta waa kuwo aad uga tan badan taasoo awoodooda inay maareeyaan istareeska ay si xun wax ugu dhinto. Tani waa xaaladda waalidiinta ku koray deegaan abuurta istarees sun ah. Taasi waa, ka carruur ahaan, waxay la kulmeen dhibaato xoog badan, soo noqnoqotay oo daba dheeraatay iyada oo aan la haysan ilaalinta taageerada qof qaangaar ah oo kobcin leh. Sidaas awgeed, waalidiintani waxaa laga yaabaa inay muujiyaan calaamadaha niyad-jabka, walbahaarka, ama xanuunada kale ee kiliinikada ee xannibaya awooddooda inay si joogto ah, diirran oo dareen leh uga jawaabaan baahiyaha ubadkooda. Tusaale ahaan, calaamadaha walbahaarka leh ee qabsada hooyooyinka ama aabayaasha midkood waxaa la ogaaday inay carqaladeeyaan dhaqamada waalidnimo ee caafimaadka qaba marka canugga waalidka walbahaarsan wuxuu khatar sii kordhaysa ugu jiraa xiriir xun, si xun ula dhaqan iyo natiijooyin xun oo jireed, maskax, shucuurta bulshonimo, dabeecadka iyo garaadka. Si kasta oo ay noqotaba, daraasado badan oo cilmi-baariseed ayaa muujinaya waalidiinta in laga caawin karo in ay maareeyaan calaamadaha kiliinikada iyo falcelinta taariikhdooda ee xiriirka liita iyo dhaawacyada maskaxda, si ay carruurta uga ilaaliyaan dhibka iyo dhaawacyada maskaxda inti karaankooda ah iyo in ay bixiyaan daryeel kobcin ah oo badan oo kor u qaadaya isku ximaanta shucuureed ee sugan iyo korriin caafimaad qaba oo ay helaan ubadkooda.

Waalidiinta oo dhan waxay istareeska dareemaan wakhti-ka-wakhti. Sidaas darteed, adkaysiga waalidka waa hab ay waalidiinta oo dhan u baahan yihiin si ay si wax ku ool ah ugu maareeyaan xaaladaha walaaca leh kana caawiyaan xaqiijinta iyaga iyo qoysaskooduba inay ku socdaan jihada natiijooyin caafimaad-qaba, oo wanaagsan.

## ADKEYSIGA WAALID: XAASHIDA TALLAABADA

### Doorakaaga

Macaamilkaaga maalinlaha ah ee aad la leedahay waalidiinta wuxuu ka caawin karaa inay dhisaan adkeysigooda iyo aaminsanaanta naftooda waalid ahaan iyo go'aan-gaarayaal karti leh. Waxaad awoodaa:

- Ku wajihidda hab wanaagsan oo awoodda ku salaysan qoysaska oo dhan
- Taageerida waalidiinta sidii go'aan-qaadayaal fure u ah qoysaskooda iyo siinta fursadaha go'aan-qaadashada ee saameeya barnaamijka ama bulshada
- Ku dhiirigelinta waalidiinta inay is-daryeelaan, si gaar ah wakhtiyada walaaca badan
- Caadiyaynta xaqiiqda ah in barbaarintu tahay mid walaac badan oo ka caawi waalidka inay si firfircoon u qorsheeyaan sida looga jawaabo xaaladaha waalidnimada walaaca badan.
- Ansixi oo taageer go'aamada wanaagsan

### Su'aalo la is-waydiiyo

- Halkee ka soo qaadataa awoodahaaga?
- Sidee tani kaaga caawisaa waalidnimada?
- Waa maxay riyooyinka naftaada iyo qoyskaaga?
- Walaacyo iyo niyad-jab nooc ee ayaad la tacaashaa inta lagu jiro maalinta? Sidee ku xallisaa?
- Sidee u dabooli kartaa baahiyaha ubadkaaga marka aad walaacsan tahay?
- Sidee ayay lammaanahaaga, ama asxaabta kugu dhow kuu taageeraan? Marka uu culays ku haysto, maxaa kuugu waxtar badan?
- Maxaad samaysaa si aad naftaada u daryeesho marka aad ku haysto culays?

### Waxa ay tahay inaad ka eegto

- Xirfadaha dhibaato xallinta
- Awood lagula qabsado istareeska
- Xeeladaha is-daryeelista
- dabeecadka caawimo raadsashada
- Helitaanka adeegyada caafimaadka maskaxda ama Isticmaalka maandooriyaha haddii loo baahdo
- U-diidista istareeska inuu saameeyo waalidnimada

### Hawlaha lala sameeyo waalidiinta

- Waydii waalidka inuu qoro xeeladahooda is-daryeelista oo xaqiiji inay waqti ku qaadanayaan is-daryeelka maalin kasta.
- Waydii waalidka inuu aqoonsado xaaladaha ay ku qabaan walaacyo badan iyo in ay hore u sii qorsheeyaan sidii ay isu dejin lahaayeen oo ay xuddun ugu noqon lahaayeen xaaladahaan.

# Xiriirada bulshada

Arrimaha Ilaalinta iyo Dhiirigelinta

Dadku waxay u baahan yihiin dad. Waalidiintu waxa ay u baahan yihiin dad danaynaya iyaga iyo ubadkooda, oo noqon kara dhagaystayaal wanaagsan, oo ay la xiriiri karaan si ay u helaan talo xog-ogaal ah iyo cid ay caawin ka dalbadaan xagga xallinta dhibaatooyinka. Sidaa darteed, helitaanka iyo tayada isku xirka bulshada ayaa tixgalin muhiim u ah noloshu waalidiinta. Xiriirka bulsho ee wax dhisida iyo taageerada waalidka—taasi waa, xiriirka xubnaha qoyska, asxaabta, deriska, dadka wada shaqeeya, xubnaha bulshada iyo bixiyeyaasha adeegga—ayaa ah kheyraad qiimo badan oo bixiya:

- *taageero shucuureed* (sida, sugidda xirfadaha waalidnimada iyo noqoshada mid damqasho leh oo aan-xukmin)
- *taageero xogeed* (sida, bixinta hagitaan waalidnimo ama la-talin dhakhtarka ilkaha ee carruurta)
- *taageero kheyraad* (sida, bixinta gaadiidka, kaalmada dhaqaale ama ku xirista shaqooyinka)
- *taageero ruux* (sida, bixinta rajo iyo dhiirigelin)

Marka waalidiintu dareemaan isku xirnaan waxay aaminaan inay haystaan dad u daneeya shakhsi ahaan iyo waalid ahaan; waxay dareemaan sugnaan iyo kalsooni inay haystaan kuwa kale oo ay la wadaagi karaan farxadda, xanuunka iyo hubanti la'aanta la socota doorka waalidnimada; waxay kaalmo wakhtiyaysan ka raadsadaan dadka ay u barten inay ku xisaabtamaan marka ay la kulmaan caqabado; waxayna dareemaan in loo awoodsiiyay inay “dib wax u celiyaan” iyada oo loo marayo xiriir lagu qanci karo, oo faa'iido u leh labada dhinac. Daraasado dhowr ah ayaa muujiyay in—labadaba hooyooyinka iyo aabayaasha—heerarka sare ee shucuureed, xogeed, kheyraad ama taageero ruuxeed ayaa lala xiriiriyaa niyadda waalidnimo; aragtiyo wanaagsan iyo u jawaabida carruurta qofka; ku qanacsanaanta waalidka, ladnaanta iyo dareenka kartida; iyo heerarka hoose ee carada, welwelka iyo niyad-jabka.

Cagsigeeda, xiriirka bulsho oo aan ku filnayn, iska soo horjeeda ama lagu qancin ayaa il u noqon kara culayska waalidnimo, inta ay ka noqon lahaayeen kuwo ilaaliya.

Tusaale ahaan, awoowayaasha iyo ayeeyooyinka ayaa laga yaabaa inay aad u rabaan ilo macluumaad iyo qalab taageero oo loogu talagalay waalidiinta cusub, balse taladooda iyo qaabka daryeelkooda ayaa laga yaabaa inay ka duwan yihiin waxa ay rumaysan yihiin oo ay rabaan waalidiinta cusub. Dhanka ugu daran ee xiriirada bulshada ee xun waa go'doonka bulsho (la'aanta xiriirka la heli karo oo tayo leh) iyo cidlada (dareemidda ka go'naanta dadka kale). Go'doonka bulshada waa arrin khatar ah oo si joogto ah ula xiriira waalidnimada maqan, niyad-jabka hooyada iyo sare u kaca suurtagalnimada in si xun loola dhaqmo ilmaha. Sidoo kale, kelinimada waxay noqon kartaa mid culays keenta taas oo horjoogsanaysa awoodda waalidiinta inay u fidiyaan carruurtooda daryeel joogto ah, kobcin, wax ka qabasho leh.

Waxay u muuqan kartaa kordhinta tirada dadka siin kara taageero bulsho oo wax ku ool ah waalidiinta ay “daawo” u tahay go'doonka bulsho iyo kelinimada. Bixinta fursado ay waalidiinta ku abuuraan kuna xoojiyaan xiriirka bulsho oo waara, oo wanaagsan ayaa lagama maarmaan ah balse keligood kuma filna. Waalidiinta waxay dareemi karaan cidlo iyo kelinimo xitaa marka ay ku hareeraysan yihiin kuwa kale haddii cilaaqaadku ay ka maqan yihiin aqbalid qoto dheer oo shucuureed oo dhab ah. Sidaa darteed, waalidiintu waxay u baahan yihiin fursado ay ku abuuraan xiriirka bulsheed oo togan ugu yaraan hal qof oo kale oo abuura taageero shucuureed, xog, kheyraad ama mid ruuxeed si is-dhexgal macno leh uu ugu dhaco jawi ay ka buuxdo kalsooni iyo ixtiraam labada dhinac ah.

Xiriirada bulshada ee wax dhisa isla markaana taageerada leh waxay gacan ka gaystaan inay waalidiinta ka ilaaliyaan waxyaabaha culayska keena ayna taageeraan dabeecado waalidnimo kobcin leh oo kor u qaada xiriirka sugan oo lala yeesho carruurta yaryar. Sidaa daraadeed, xiriirka bulsheed ee tayada sare leh ee waalidka ayaa faa'iido u leh dadka waaweyn iyo carruurta labadaba.

## XIRIIRADA BULSHADA: XAASHIDA TALLAABADA

### Doorakaaga

Waxaad waalidiinta ka caawin kartaa inay si qoto dheer uga fikirnaan shabakadooda bulshada iyo sida ay uga faa'iidayaan karaan si wax ku ool ah, iyo sidoo kale xirfadaha iyo qalabka ay u baahan yihiin si ay u ballaariyaan. Xeeladaha soo socdo ayaa kaa caawin kara inaad qoysaska kala qaybqaadato horumarinta cilaqaadka bulshada:

- Tusaalee dabeecad xiriir oo wanaagsan oo dhexgalkaaga qoysaska ugu isticmaal sidi fursad aad ugu caawiso waalidiinta inay horumariyaan xirfado xiriir oo xoogan
- Markaad ka hawlgelinayso shabakada ballaaran ee qoyska ee kooxaynta ama taageerooyinka kale, xasaasi u noqo tayada cilaqaadka jira oo ka caawi qoyska in ay aqoonsadaan taageerayaasha shabakadooda kuwaas oo si wanaagsan wax ugu soo kordhin doona
- Waalidiinta ku casuum dhacdooyinka ay isku baran karaan – iyagoo wata ama aan wadan ilmahooda – oo gaar ahaan la xiriir waalidiinta laga yaabo in ay bulsho ahaan go'doon ku jiraan
- Haddii ay jiraan arrimo gaar ah oo caqabado qoyska uga keenaya in ay u yeeshaan xiriir bulsho oo caafimaad qaba sida walbahaarka ama niyad-jabka, ku boori qoyska inay wax ka qabtaan

### Su'aalo la is-waydiyo

- Ma leedahay saaxiibo ama xubno qoys oo ku caawiya halmar ayaantiiba?
- Xubin ma ka tahay wax ah kooxo ama ururo?
- Yaad ugu wacan kartaa talo ama hadal un? Intee jeer ayaad aragtaa iyaga?
- Taageero bulsho oo noocee ah ayaad u baahan tahay?
- Ma kula fududahay ama ma kugu adag tahay inaad saaxiibo samaysato? Haddii ay kugu adag tahay, waa maxay waxyaabaha gaarka ah ee caqabad kuu keenaya?
- Maxaa kaa caawiya inaad dareento mid dadka ku xiran?

### Waxa ay tahay inaad ka eegto

- Waalidku xiriir taageero oo wanaagsan ma la leeyahay hal qof ama ka badan (saaxiibbada, qoyska, deriska, bulshada, ururada caqiidada ku salaysan, iwm.)?
- Waalidku shabakadiisa bulsho ma u raadsan karaa caawimo wakhtiyada uu u baahan yahay (tusaale ahaan, marka ay u baahan yihiin in laga caawiyo gaadiidka, xannaanada carruurta ama kheyraadka kale)?
- Waalidku ma rabaa oo ma awoodaa inuu caawimaad ka aqbal dadka kale?
- Waalidku cilaqaad wanaagsan ma la leeyahay waalidiinta kale ee ilmahooda isku faca yihiin?
- Waalidku ma leeyahay xirfado lagu yeesho laguna joogteeyo xiriir bulsho oo wanaagsan?
- Waalidku ma bixiyaa taageero bulsho oo u dhiganta oo uu siiyo asaaga?

### Hawlaha lala sameeyo waalidiinta

- Kala shaqee waalidka inuu horumariyo EcoMap muujinaya dadka iyo machadyada ee ah ilaha taageerada iyo/ama walbahaarka noloshiisa ama nolosheeda.
- Door ka ciyaarsii waalidka si ay uga caawiso inay ku dhaqmaan xirfado ay kula xiriiraan waalid kale si ay u horumariyaan saaxiibtinimo. Waalidku ha doorto tusaale dhab ah sida wada-hadal ka bilaabidda dhacdo dugsi, garoonka lagu ciyaaro ama goob cibaado.

# Aqoonta Waalidnimada iyo Kobcinta Ubadka

Arrimaha Ilaalinta iyoDhiirigelinta

Ma jiro waalid garanaya waxkasta oo ku saabsan carruurta ama “waalid buuxa.” Fahmida xeeladaha waalidnimada iyo kobcinta ubadka waxay ka caawisaa waalidiinta inay fahmaan waxa laga filayo iyo sida loo bixiyo waxay carruurta u baahan yihiin inta lagu jiro marxalad kasta oo korriin ah. Waalidiinta oo dhan, iyo kuwa la shaqeeya carruurta, waxay ka faa'iideysan karaan kordhinta aqoontooda iyo fahamkooda korriinka ilmaha, oo ay ku jiraan:

- korriinka jirka, garaadka, luuqadda, bulshada iyo shucuurta
- calaamadaha muujinaya in canug laga yaabo inuu qabo dib-u-dhac korriin una baahan yahay caawimo gaar ah
- arrimaha dhaqan ee saameeya waalidnimada dhaqamada iyo aragtida carruurta
- arrimaha kor u qaada ama xaddida natiijooyin caafimaad-qaba oo ubad
- edebta iyo sida si wanaagsan loogu saameeyo dhaqanka ilmaha

Helitaanka aqoon badan oo ku saabsan korinta ubadka iyo kobcinta xirfado waawayn oo waalidnimo ayaa si gaar ah muhiim u ah marka loo eego horumarada dhawaan laga gaaray dhinacyada sayniska neerfaha, cudurrada carruurta iyo cilmi-nafsiga korriinka. Saynisyahanada dhinacyadaan waxay soo bandhigeen caddaymo badan oo muujinaya muhiimada caruurnimada hore oo ah xilliga aasaaska horumarka garaadka, bulshada, shucuurta iyo akhlaaqda. Intaa waxaa dheer, tiro daraasado cilmi-baaris ayaa muujinaya aasaaskan inuu go'aamiyo nooca deegaanada ilmaha yaryar iyo khibradaha qaabeeya kobaca maskaxda ee hore.

Kobcinta maskaxda waxay u baahan tahay nafaqo habboon, waqtiyo hurdo oo joogto ah, dhaqdhaqaaq jireed iyo khibrado kala duwan oo dhiirgeliya. Kobcinta maskaxda waxay sidoo kale u baahan tahay waalidiin ka warqaba, oo shucuur ahaan u garab taagan iyo daryeelayaasha kale ee aasaasiga ah kuwaas oo garta oo si joogto ah uga jawaaba baahiyaha carruurta yaryar, ulana macaamila si kalgacal, xasaasi ah iyo qaab korineed. Daryeelka noocan ah wuxuu keenaa kobcinta xiriir sugan oo u dhexeeya canugga iyo qofka qaangaarka ah. Carruurta yaryar ee haysta xiriir sugan waxay kobciyaan dareen kalsooni leh, waxay dareemaan ammaan, helaan isku kalsoonaan waxayna awoodaan inay sahmiyaan deegaankooda sababtoo ah waxay dareemaan inay leeyihiin saldhig sugan. Daraasado is-daba joog ah oo tiro badan waxay muujiyeen dabeecado waalid oo horseeda xiriir sugan oo hore—oo siina ahaada kuwo diiran oo xasaasi

ah marka carruurta ay sii koraan—waxay u gogol xaaraan kartida shucuurta-bulshonimo, garaadka iyo akhlaaqda guud ahaan xilliyada korriinka. Tusaale ahaan, marka canug yari uu ka dalbado macaamil isaga oo hadaaqaya ama wejiga muujinaya oo waalidku si la mid ah uga jawaabo, macaamilka noocan ah ee waalidka iyo ubadku waxa uu caawiyaa abuurista xiriir maskaxda ah oo hadhow dhisa xirfado bulsho-shucuur iyo garasho. Intaa waxaa dheer, horumarada cilmi-baarista maskaxda waxay muujiyeen in dabeecadaha waalidka ee abuurta xiriir shucuureed oo sugan ay ka caawiso carruurta yaryar inay bartaan inay maareeyaan istareeska. Xiriirada sugan waxay meesha ka saari karaan qaar ka mid ah waxyeelada ay la kulmaan carruurta aadka u walaacsan ee ka dhashay jugta maskaxda (tusaale ahaan, si xun ula dhaqanka ama la kulmida rabshado.)

Cagsigeeda, daryeelka waalid ee aan joogtada ahayn, jawaabta lahayn, la kala fog yahay, cadaawadda ah ama dayrinta ah wuxuu keenaa xiriir aan sugnayn. Carruurta yaryar ee la kulma xiriir aan sugnayn wuxuu muujiyaan cabsi, aamin-darro, walbahaar ama walaac waxayna khatar-weyn ugu jiraan inay saamayno xun muddada fog ku yeeshaan kobaca maskaxda oo ay ku jiraan dib-u-dhac koritaan, cillado caqliga ah, dhibaatooyinka dabeecadka, cilmi-nafsiga iyo caqabadaha xiriirka. Tusaale ahaan, carruurta yaryar ee leh kicinta xaddidan ee luuqadda dadka qaangaarka ah iyo fursado ay wax ku sahmiyaan waxaa laga yaabaa in aysan si buuxdo u kobcin marinada maskaxda ee taageera waxbarashada.

Waxa waalidiintu sameeyaan iyo sida ay ula dhaqmaan carruurta ayaa ka tarjunta sidi loo soo koriyay. Helitaanka aqoon cusub oo ku saabsan korriinka waalidnimada iyo ubadku waxay u suuragelisaa waalidiinta inay si dhab ah u qiimeeyaan saamaynta ay waayo-aragnimadooda ku yeelanayso korriimadooda iyo dhaqamadooda waalidnimo ee hadda jira, iyo in la tixgeliyo in ay jiri karaan habab wax ku ool ah oo hagitaan iyo wax ka qabashada ubadkooda. Intaa waxaa dheer, fahmida culayska sii kordhaya ee ku saabsan dabciga iyo muhiimadda kobcinta maskaxda ee dhallaanka waxay u suurtagelisaa labadaba waalidiinta iyo kuwa la shaqeeya carruurta inay ogaadaan waxa carruurta yar ay u baahan yihiin si ay ugu kobcaan: xiriir kobcin leh, ka jawaaba, la isku hallayn karo oo kalsooni leh; hawl-maalmeedyo joogta ah, la saadaalin karo oo joogta ah; khibrado waxbarasho oo isdhexgal leh; deegaan jir ahaan iyo shucuur ahaanba badbaado ah; iyo fursadaha lagu sahmiyo laguna barto iyadoo la samaynayo.

## AQOONTA WAALIDNIMADA IYO KOBICINTA UBADKA: XAASHIDA TALLAABADA

### Doorkaaga

Xiriir kasta oo aad la yeelato qoyska waxa uu bixinayaa fursad muhiim ah oo ku xirta ilaha waalidnimada, bixiyaa macluumaadka korriinka ubadka iyo qaabka wuxuuna ansixiyaa daryeel wax ku ool ah. Waxaad awoodaa:

- Ku xirista waalidiinta ee fasalada waxbarashada waalidnimada ama guri booqashada sidi ku habboon xaaladooda
- Tusaalaynta filashooyinka habboon ee ilmaha
- Kaqaybgelinta waalidiinta ee wada-hadalka marka filashooyinkooda aanay waafaqsanayn marxaladda koritaanka eeilmaha
- Hoos ka xarriiqidda muhiimadda daryeelka kobcinta leh si looga caawiyo waalidka inuu qadariyo muhiimadda doorkooda
- Bixinta waxbarasho waalidnimo oo ah “wakhtigi loogu talagalay”: xogta muhiimka ah ee waalidku u baahan yahay wakhtiga dhibaatooyin waalidnimo ay soo kordhaan
- Ka caawinta waalidka aqoonsiga dad taxane ah oo xogsiiya oo ay aadi karaan marka ay u baahdaan xog waalid

### Su'aalo la is-waydiiyo

- Muxuu canugaaga u qabtaa si fiican waa maxay se waxa aad ku jeceshahay canugaaga?
- Waa maxay waxa aad jeceshahay ee ku saabsan waalidnimada? Waa maxay waxa kugu adkaada ee ku saabsan waalidnimada?
- Sidee ku baratay xirfadaha waalidnimada?
- Sidee u sii wadaa inaad barato koritaanka canugaaga?
- Maxaa kaa caawiyay inaad barato naftaada ka waalid ahaan?
- Miyay jiraan waxyaabo kaa walaaciyo oo ku saabsan koritaanka ama dabeecadka canugaaga?
- Sidee dadka walaac uga muujiyeen canugaaga?

### Waxa ay tahay inaad ka eegto

- Waalidku ma fahmaa oo ma dhiirigeliyaa koritaan caafimaad qaba?
- Waalidku ma awoodaa inuu ka jawaabo oo uu maareeyo dabeecadka canugiisa?
- Waalidku ma fahmaa oo ma muujiyaa xirfado waalidnimo oo da'da ku habboon xagga filashooyinkooda, edebta, wada-xiriirka, ilaalinta iyo kormeerka ubadkooda?
- Canugu si ku habboon ma uga jawaabaa sida ay u soo wajahaandaryeelayaasha?
- Waalidku ma fahmaa oo ma qadariyaa doorkooda waalidnimo?
- Waalidku ma haystaa il la isku hallayn karo oo lagu helo xogta waalidnimada marka ay arrimo soo kordhaan?
- Waalidku miyuu yaqaanaa sida loo dhiirigaliyo horumarka shucuurta-bulsheed oo ma adeegsadaa xeelado edbin oo kala duwan oo da'da ku habboon?
- Waalidku ma ku lug yeeshay dugsiga, dugsiga barbaarinta hore ama waxqabadyada kale ee canugiisa?
- Waalidku ma fahmaa baahiyaha gaarka ah ee canugga (gaar ahaan haddii ilmuhu qabo baahiyo korriin ama dabeecadeed oo gaar ah)?

### Hawlaha lala sameeyo waalidiinta

- Waalidka waydii waxa rajooyinkiisa iyo riyooynkiisa ay yihiin ee ku aadan canugiisa(ilmihiiisa). Kala hadal walaacyo kasta oo uu waalidku qabo ee ku saabsan xaqiijinta rajooyinkaas iyo riyooynkaas in la gaaro. Kadibna kala hadal waxa uu waalidku samaynayo maanta (ama uu rabo inuu sameeyo) si aad uga caawiso gaarista rajooyinkaas iyo riyooynkaas.

# Taageero La Taaban Karo wakhtiyada loo baahi qabo

Arrimaha Ilaalinta iyo Dhiirigelinta

Waalidiinta oo dhan waxay mararka qaar u baahan yihiin caawimo—in laga caawiyo daryeelka maalinlaha ah ee carruurta, ka caawinta ogaanshaha sida loo dejiyo ilmaha oohinta badan, ka caawinta tagista qolka gargaarka degdegga ah marka uu shil xun dhaco, ka caawinta maaraynta xanaaqiisa marka uu daalo ama uu xanaaqo. Marka waalidiintu ay la kulmaan xaalado aad u adag sida luminta shaqo, guri lagala wareego, isticmaalka mukhaadaraadka, awoodis la'aanta inay quudiyaan qoyskooda ama dhaawacooda maskaxda, waxa ay u baahan yihiin inay helaan taageero la taaban karo iyo adeegyo wax ka qabta baahidooda oo ka caawiya yaraynta walaaca ay sababaan caqabadaha iyo dhibaatooyinka aadka u qallafsan. Ka caawinta waalidiinta inay aqoonsadaan, raadiyaan oo ay helaan taageero la taaban karo wakhtiyada ay u baahan yihiin waxay ka caawisaa inay xaqiijiso in iyaga iyo qoyskooduba helaan baahiyaha aasaasiga ah ee qof kasta uu u qalmo si uu u koro (tusaale, cunto caafimaad leh, deegaan badbaado leh), iyo sidoo kale adeegyo caafimaad oo khaas ah, caafimaadka maskaxda, adeegyo bulsho, waxbarasho ama sharci.

Marka waalidiinta ay soo wajahaan xaalado culays badan waxay u baahan yihiin inay raadsadaan caawimo, balse waalidiinta qaar waydiisashada caawimo maaha wax sahlan in ay sameeyaan. Waxay ku noqon kartaa ceeb waalidiinta qaar sababtoo ah waxay la noqotaa aqbalitaanka karti la'aan; in aysan garanaynin sida loo xalliyo dhibaatooyinkooda ama u daryeeli lahaayeen qoyskooda. Waalidiinta kale waxaa laga yaabaa in aysan raadsan caawimo sababtoo ah ma garanayaan halka loo doonto caawimo, ama adeegyada loo baahan yahay dhalleecayn la xiriirta sida rugaha caafimaadka dhimirka iyo rabshadaha qoyska ama hoyga dadka hoy' la'aanta ah. Sidaas darteed, waalidiinta waxay u baahan yihiin khibrado u suurtageliya inay fahmaan xuquuqahaoga inay helaan adeegyada, helaan aqoonta ku saabsan adeegyada la xiriira ayna bartaan sida loo sahmiyo nidaamyada adeegyada. Barnaamijyada u adeega qoyska iyo ilmaha waa inay si cad ula xiriiraan waalidiinta in raadsashada caawimadu aanay ahayn tilmaanta daciifnimada ama guuldarada ka waalid ahaan. Cagsigeeda, caawimo raadsashadu waa tallaabo loo qaadayo hagaajinta qofka duruufihiisa iyo barasho si wanaagsan si loogu maareeyo istareeska oo si fiican ugu shaqeeyo—xitaa marka ay soo wajahaan caqabado, dhibaatooyin, iyo dhaawac.

Marka waalidiintu ay codsadaan caawimo, waa tallaabo loo qaaday adkeysiga dhisidda. Marka waalidiintu ay raadsadaan caawimo, waa in loo bixiyaa qaab aan kor u qaadayn istareeska. Adeegyada waa inay yihiin kuwo isku dubaridan, ixtiraam badan, daryeel leh oo awoodaha ku salaysan. Dhaqanka awoodaha ku salaysan wuxuu ku qotomaa aaminsanaanta in:

- Waa lama huraan in la kobciyo xiriir wanaagsan oo u dhexeeya waalidiinta iyo adeeg bixiyeyaasha iyo adeeg bixiyeyaasha dhexdooda ee la shaqaynaya isla qoysaska
- Iyadoo aan loo eegin tirada ama heerka xaaladaha daran ee ay waalidiintu dareemayaan, waxay hanti ku leeyihiin gudaha iyo agagaarkooda, qoyskooda iyo bulshadooda taas oo loogu yeeri karo inay gacan ka geysato yaraynta saameynta xaaladaha walaaca iyo abuurista isbeddel loo baahan yahay
- Waalidiinta waxay qabaan kheyraad aan la garowsan iyo kartiyo ay tahay in la aqoonsado, la abaabulo oo la mahadiyo
- Waalidiintu waa inay kaqaybgalayaal firfircoon ka noqdaan geedi socodka isbeddelka oo aanay noqon kuwo adeegyada loo soo gudbiyo
- Waalidiinta waa in marka hore la haggaa, oo marka xigta ay bartaan sida loo sahmiyo shabakadda nidaamyada kakan ee adeegyada daryeelka caafimaadka iyo bulshada
- Marka laga yimaado wax ka qabashada culaysyada gaarka ah ee waalid kasta, xeel-dheerayaasha awooda ku salaysan waa inay fahmaan—kana shaqeeyaan inay beddelaan—sinnaan la'aanta qaab-dhismeedka iyo xaaladaha gacan ka gaysta dhibaatooyinka

Hab awoodaha ku salaysan wuxuu waalidiinta ka caawiyaa inay dareemaan qadarin sababtoo ah waxaa loo qiraa inay yihiin kuwo aqoon iyo karti leh. Waxay kobciyaan dareen isku kalsoonaan iyo isku qanacsanaan sababtoo ah waxay haystaan fursado ay ku dhistaan xirfadahooda, khibrada guusha iyo inay caawiyaan dadka kale. Sidaas darteed, helitaanka taageero xooggan wakhtiyada loo baahan yahay waa inay la socotaa tayada isku-dubbaridka iyo bixinta adeegga taas oo loogu talagalay in lagu ilaaliyo sharafta waalidka korna loogu qaado kobaca caafimaadkooda iyo caafimaadka qoyskooda, adkeysiga iyo awood loogu doodo laguna helo adeegyada iyo kheyraadka loo baahan yahay.

## TAAGEERO LA TAABAN KARO WAKHTIYADA LOO BAAHI QABO: XAASHIDA TALLAABADA

### Doorakaaga

Ka ahaan xirfadle la shaqaynaya qoysaska, doorkaagu ma aha oo kaliya inaad bixiso u gudbinta adeegyada loo baahan yahay, balse in aad ogaato caqabadaha ay qoysasku ku qabi karaan helitaanka adeegyadaas. Ka caawinta qoysaska inay ka gudbaan caqabadahaas waa u muhiim xaqiijinta in baahiyahooda la taaban karo la daboolo. Caawimada noocan ah waxa ay noqon kartaa:

- Dhiirigelinta dabeecadka caawimo raadsashada
- Kala shaqaynta qoyska inuu fahmaan khibradoodi hore ee nidaamyada adeegga iyo ceebayn kasta oo ay ku qabaan adeegyada qaarkood
- Ka caawinta qoysaska inay sahmiyaan nidaamyada kakan iyadoo loo sharraxayo shuruudaha uqalmiitanka, buuxinta foomamka iyo si diiran ugu wareejinta qof ka caawin kara ku hagitaanka helitaanka adeegyada ay u baahan yihiin
- Ka caawinta waalidiinta inay fahmaan doorkooda inay u doodaan naftooda iyo ubadkooda
- Fursad-siinta waalidiinta si looga caawiyo inay daboolaan baahiyaha la taaban karo ee qoysaska kale ee kamidka ah barnaamijka ama bulshada, si loo dhiirigeliyo is-caawinta

### Su'aalaha la waydiiyo marka qoyska uu baahi qabo

- Maxaad u baahan tahay si aad \_\_\_\_\_ (u joogto gurigaaga, u sii wadato shaqadaada, u bixiso biilka kulaylisadaada iwm.)?
- Maxaad samaysay si aad u maarayso dhibaataada? Tani ma shaqaysay?
- Miyay jiraan kooxo bulsho ama adeegyo maxalli ah oo aad la shaqaysay waa hore? Maxay ahayd khibradaada ku aadan helitaanka adeegyadooda?
- Miyay jiraan caqabado gaar ah oo kugu adkeeyay inaad hesho adeegyada waagi hore?
- Sidee ayay la tacaalidda arrimahaan u saameeyaan qaabka aad u tahay waalid?

### Waxa ay tahay inaad ka eegto

- Waalidku ma u furan yahay helitaanka iyo ka faa'iidayashada adeegyada?
- Waalidku khibrado wanaagsan ma la yeeshay adeegyada waagi hore?
- Waalidku miyuu qabaa caqabado gaar ah (aqoon, gaadiid la'aan, iwm.) oo adkayn doonta inuu helo adeegyada?
- Miyay jiraan dabeecado shakhsiyeed (tusaale ahaan, wakhti dhawrista, rabitaanka in la wadaago macluumaadka gaarka ah, iwm.) oo waalidku wax ka qaban karo si wax ku ool ah si looga faa'iidaysto adeegyada?
- Waalidku ma isku dayaa inuu canugga ka ilaaliyo istareeska uu keenay baahiyaha la taaban karo ee qoyska?

### Hawlaha lala sameeyo waalidiinta

- Waydii waalidka inuu aqoonsado hal baahi oo la taaban karo oo, hadii la daboolo, fududaynaysa culayskiisa ama culayskeeda. La imow liiska ugu yaraan saddex meelood oo ay suurtagal tahay in lagu daboolo baahidaas (tusaale ahaan, wakaalado la aado, dad caawimaad la waydiisto, dhimista kharashaadka kale).
- Waalidka kala hadal sida xaaladda dhaqan-dhaqaale ee qoyskooda ahayd marka uu carruurta ahaa iyo saamaynta ay taasi ku yeelatay. Kala hadal waxyaabaha waalidiintooda ay sameeyeen ama aysan samayn si ay uga ilaaliyaan culayska faqrinimada, si ay u baraan qiimaha lacagta ama si ay u xaqiijiyaan in baahiyahooda la daboolay.

# Kartida Shucuurta-Bulshonimo ee Carruurta

Arrimaha Ilaalinta iyo Dhiirigelinta

Carruurnimada hore waa fursad leh fursad wayn iyo nuglaan labadaba. Khibradaha carruurnimada hore waxay u gogol xaaraan caafimaadka waayaha dambe, fayo-qabka iyo waxbarashada. Waagi hore, inta badan diiradda waxay saarneed dhisidda xirfadaha tacliinta ee carruurta yaryar si la isugu dayo in la xaqiijiyo inay u diyaarsanaayeen dugsiga. Si kasta oo ay noqotaba, sanadihii la soo dhaafay hay'ad cilmi-baaris oo sii koraysa ayaa muujisay in xiriirka xooggan ee ka dhexeeya kartida shucuurta-bulshonimo ee carruurta yaryar iyo korriinkooda caqliga, xirfadaha luuqadda, caafimaadka maskaxda iyo guusha dugsiga. Dhinacyada kartida shucuurta-bulshonimo ee carruurnimada hore waxaa ka mid ah:

- isku qanacsanaanta - dareemada wanaagsan ee ku saabsan qofka naftiisa
- isku kalsoonaanta - u furnaanta caqabado cusub iyo rabitaanka sahrinta deegaano cusub
- hawl-kar - aaminsanaanta in qof uu awoodo inuu wax qabto
- is-xakamaynta - raacitaanka xeerarka, xakamaynta dareenka, u dhaqmidda si habboon oo ku salaysan waaqaca
- is-diridda shakhsi - qorsheynta iyo fulinta ficilo ujeedo leh
- shaqo fulin - diirad saarista hawl iyo ka fogaanshaha waxyaabaha mashquulinta ah
- dulqaad - barashada wax sugidda
- joogtaynta - rabitaanka isku-dayidda markale marka isku-dayada u horreeya aan lagu guulaysan
- khilaaf-xallin - u xallinta khilaafaadka si nabad ah
- xirfadaha wada-xiriirka - fahmidda iyo muujinta dareemo kala duwan oo wanaagsan iyo kuwo xun
- damqasho - fahmidda iyo ka jawaabista shucuurta iyo xuquuqda dadka kale
- Xirfadaha bulshada - samaysashada saaxiibo iyo fahmidda dadka kale
- anshaxa - barashada dareenka waxa saxan iyo waxa khaldan

Dhinacyadaan kartida shucuurta bulshonimo uma soo baxaan si dabiici ah. Dariiqa yeelashada shucuurta bulshonimo—ha ahaado mid caafimaad qaba ama mid aan caafimaad qabin—

waxay ku xiran tahay tayada kobcinta isku xirnaanta iyo kicinta uu ilmuhu la kulmo. Tiro daraasado cilmi-baaris ah ayaa muujinaya in xiriir joogta ah, daryeel leh iyo qof qaangaar ah oo dhug leh kaasoo si firfircoon kor ugu qaada kobcinta dhinacyadaan ay lama huraan u tahay natiijooyin caafimaad qaba oo shucuurta bulshonimada ah oo ay helaan ilmaha yaryar. Si firfircoon u horumarinta kartida shucuurta bulshonimo waxaa ka mid ah hawlaha sida:

- Abuurista deegaan ay carruurta ammaan ku dareento inay muujiyaan shucuurtooda
- Shucuur ahaan ugu jawaabista carruurta iyo tusaalaynta damqashada
- Dejinta filashooyin iyo xadad cad (sida, “Dadka ka tirsan qoyskeena isma waxyeelleeyaan.”)
- Shucuurta oo laga sooco ficilada (sida, “Waa caadi in la xanaaqo, laakiin qof wax kuma dhufano markaan xanaaqno.”)
- Dhiirigelinta iyo xoojinta xirfadaha bulshada sida salaanta dadka kale iyo tookaysiga
- U abuurista fursado carruurta ay ku xalliyaan mashaakilaadka (sida, “Maxaad u maleyneysaa inaad sameyso haddii canug kale kuugu yeero magac xun?”)

Carruurta leh khibradaha sida kuwaan waxay awoodaan inay aqoonsadaan shucuurtooda iyo kuwa kaleba, inay qaataan aragtida dadka kale oo ay isticmaalaan xirfadahooda garashada ee soo baxaya si ay uga fikiraan hababka ku habboon iyo kuwa aan habboonayn ee ficilka. Cagsigeeda, cilmi-baaristu waxa ay muujinaysaa ilmaha aan haysan dad qaangaar ah oo ka mid ah noloshooda oo si firfircoon u dhiirrigeliya kartida shucuurta-bulshonimo laga yaabo inaysan awoodin inay dareemaan qoomamo ama muujiyaan damqasho lagana yaabo inay la' yihiin isku xirnaan sugan, leeyihiin luqad xaddidan iyo xirfado garasho ayna ku adkaato inay si wax ku ool ah ula macaamilaan asaagooda. Caddayntu waxay muujinaysaa, si kasta oo ay noqotaba, in wax ka qabashooyinka hore ee ku habboon ee diiradda saara horumarinta shucuurta-bulshonimo ay gacan ka geysan karaan yaraynta saameynta waayo-aragnimada xun ee siyaabo u horseedaya horumarinta natiijooyinka garashada iyo shucuurta bulshonimo.

## KARTIDA SHUCUURTA-BULSHONIMO EE CARRUURTA: XAASHIDA TALLAABADA

### Doorkaaga

Waxaa muhiim ah in kor loo qaado wacyiga waalidka ee ku aadan muhiimada ay leeyihiin xiriirada hore iyo doorka ay ku leeyihiin kobcinta korriinka shucuurta-bulshonimo ee ilmahooda iyagoo:

- Bixinaya talooyin la taaban karo iyo kheyraad la siiyo waalidiinta si looga caawiyo dhisidda xirfadahooda
- Tusaalaynta si ku habboon kobaca macaamil wanaagsan oo lala yeesho carruurta oo ka caawisa inay aqoonsadaan oo ay maareeyaan shucuurtooda oo ay dhistaan xirfado kale oo bulsho iyo shucuureed
- Ku xirista qoysaska ilaha ka caawin kara inay taageeraan kobcinta shucuurta bulshonimo ee carruurtooda—kuwani waxay noqon karaan kuwo fudud (sida fasalada sida Talaabada Labaad, ama buugaagta iyo geemamka ka caawiya carruurta inay magacaabaan ama aqoonsadaan shucuurtooda) ama kuwo aad u xoogan (sida la-talinta caafimaadka dhimirka)
- Ka warqabka dhaawaca iyo sida uu u saameeyo dabeecadada iyo xiriirada ilmaha, oo ay ku jirto wakhti ku qaadashada in loo sharaxo oo waalidka lagala hadlo dabeecadka carruurta marka ay wax u “muujinayaan” dhaawaca dartiis

### Su'aalo la is-waydiiyo

- Waa sidee xiriirka shucuureed ee u dhexeeya adiga iyo ilmahaaga?
- Sidee jacayl iyo kalgacal ugu muujisaa ilmahaaga?
- Sidee uga caawisaa ilmahaaga muujinta shucuurtiisa ama shucuurteeda?
- Xaaladahee ayay adag tahay shucuurta ilmahaaga inaad la tacaasho?

### Waxa ay tahay inaad ka eegto

- Canugu badbaado ma ku dareemaa inuu shucuurta ku muujiyo xiriirka uu la leeyahay waalidka?
- Waalidku shucuur ahaan ma ugu jawaabaa ilmaha?
- Waalidku ma qaabeeyaa danqasho?
- Waalidku ma dejiyaa filashooyin iyo xadad cad (sida, “Dadka ka tirsan qoyskeena isma waxyeelleeyaan”)?
- Waalidku shucuurta ma ka soocaa ficilada (sida, “Waa caadi in la xanaaqo, laakiin qof wax kuma dhufano markaan xanaaqno”)?
- Waalidku ma dhiirigeliyaa oo dib ma u xoojiyaa xirfadaha bulshada sida salaanta dadka kale iyo tookaysiga?
- Waalidku ma u abuuraa fursado carruurta ay ku xalliyaan mashaakilaadka? (sida, “Maxaad u maleyneysaa inaad sameyso haddii canug kale kuugu yeero magac xun?”)?

### Hawlaha lala sameeyo waalidiinta

- Waalidku ha qeexo (ama ha qoro) macaamil uu la leeyahay ubadkiisa. Ku bilow khibrad caadi ahaan canugga ka farxisa, ka murjisa, niyad-jebisa ama ka xanaajisa. Kadibna waalidka ha sharraxo ama ha qeexo waxa canugga uu sameeyo marka isaga ama iyada dareemo shucuurtaas, sida waalidku uga jawaabo iyo sida ilmuhu uga jawaabo. Aqoonso oo kala hadal qaabab wanaagsan ama xun oo ku jira macaamilka dhexdiisa.
- Waydii waalidka inuu ka fikiro qof qaangaar ah oo uu jeclaa waagi uu ilmaha ahaa. Maxay ku saabsanayd xiriirka lala lahaa qofkaas qaangaarka ah e ka dhigay mid aad muhiim u ah? Waydii dhinacyada xiriikaas ay u rari karaan xiriirka ay la leeyihiin ilmahiisa(ilmahooda).

# Arrimaha Ilaalinta iyo Dhiirigelinta ee CSSP

Xarunta Daraasaadka Siyaasadda Bulshada (CSSP) waxay ka shaqeysaa abuurista fikrado cusub iyo kor u qaadista siyaasadaha guud ee soo saara fursado siman iyo mustaqbal wanaagsan dhammaan carruurta iyo qoysaska, gaar ahaan kuwa inta badan la iska indho-tiro. Aasaaska dhammaan shaqada CSSP waa qaab-dhismeedka fayyo-qabka ilmaha, qoyska iyo bulshada oo ay ku jiraan diirad la saarayo arrimaha ilaalinta iyo dhiirigelinta. Adeegsiga aragti deegaan:

- arrimaha ilaalinta waa xaaladaha ama sifooyinka shakhsiyaadka, qoysaska, bulshooyinka ama bulsho-weynta ee yareeya ama meesha ka saara khatarta
- arrimaha ilaalinta waa xaaladaha ama sifooyinka shakhsiyaadka, qoysaska, bulshooyinka ama bulsho-weynta ee si firfircoon u xoojiya fayyo-qabka

*La isku soo duubo, arrimaha ilaalinta iyo dhiirigelinta waxay kordhiyaan suurto galnimada natiiyooyin wanaagsan, la qabsi iyo caafimaad leh, xitaa marka la wajahayo khatar iyo dhibaato.*

Qaab-dhismeedyada Strengthening Families™ iyo Youth Thrive™ ayaa tusaale u ah ka go'naanta CSSP ee aqoonsiga, gudbinta iyo dabaqidda fikrado ay xog siisay cilmi-baaris oo gacan ka gaysta korinta caafimaadka qabta iyo fayyo-qabka carruurta, dhallinyarada iyo qoysaska. Iyadoo tiro daraasado ah ay xaqiijinayaan muhiimadda khibradaha carruurnimada hore ay ku leedahay saamaynta qaangaarnimada iyo dabeecadka qofka qaangaarka ah, qaab-dhismeedyadani waxay bixiyaan aragti laba weji oo xiriirsan oo ah muddada koritaanka nolosha: Strengthening Families waxay diiradda saartaa qoysaska ay u joogaan ilmaha yaryar (0-5 sano jirka ah) iyo Youth Thrive oo diiradda saarta dhallinyarada da'aha 11-26.

Arrimaha Ilaalinta ee Strengthening Families	Arrimaha Ilaalinta iyo Dhiirigelinta ee Youth Thrive
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adkeysiga Waalid</li> <li>• Xiriirada Bulshada</li> <li>• Aqoonta Waalidnimada iyo Kobcinta Ubadka</li> <li>• Taageero La Taaban Karo Wakhtiyada Loo Baahi Qabo</li> <li>• Kartida Shucuurta-Bulshonimo ee Carruurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adkeysiga Dhallinyarada</li> <li>• Xiriirada Bulshada</li> <li>• Aqoonta Kobcinta Dhallinyarada Qaangaarka</li> <li>• Taageero La Taaban Karo Wakhtiyada Loo Baahi Qabo</li> <li>• Kartida Garaadka iyo Shucuurta Bulshonimo ee Dhallinyarada</li> </ul>

Waalidiinta, maamulayaasha nidaamyada, horumariyayaasha barnaamijka, adeeg bixiyayaasha iyo siyaasad-dejiyayaasha ayaa mid kasta ka faa'iidayaan kara barashada iyo adeegsiga qaabdhismeedyada Strengthening Families iyo Youth Thrive xagga dadaalkooda si loo xaqiijiyo in carruurta, dhallinyarada iyo qoysasku ay ku socdaan dariiq u horseeda korin iyo fayyo-qab caafimaad qaba.



## Daryeelka Ku habboon Jugta Maskaxda ee Dhallaanka iyo Ilmaha Socod-baradka ah ee ku jira Daryeelka Carruurta: Shuruudaha Taxanaha Tababarka iyo Qeexitaannada

Macluumaadka soo socda waxaa loogu talagalay inuu ka caawiyo daryeel bixiyaasha dhallaanka/carruurta inay xoojiyaan fahamkooda ereyada iyo qeexitaannada lagu falanqeyay *Taxanaha Daryeelka Ku habboon Jugta maskaxda ee Dhallaanka iyo Socodka Carruurta*. Shuruudaha iyo qeexitaannada la taxay waxay bixiyaan macluumaad laga helo ilo kala duwan.

### Ereyada iyo Qeexitaannada Shoogga

Nooca Jugta Maskaxda	Qeexitaan iyo Sharaxaad
<b>Jugta maskaxda Ba'an</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Natiijooyinka ka dhasha la kulmida hal dhacdo oo aad u daran" (Crisis Prevention Institute [CPI], 2020, bogga 4).</li> <li>◆ "Dhacdooyinkaani waxay wiiqayaan dareenka ilmaha ee badbaadada jireed iyo/ama shucuureed" (Sorrels, 2015, bogga 13).</li> </ul>
<b>Jugta maskaxda ee Balaaran</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Natiijooyinka ka dhasha la kulmida muddada badan xaaladaha naxdinta leh" (CPI, 2020, bogga 4).</li> <li>◆ "Jugta maskaxda ee balaaran wuxuu qeexayaa la kulanka carruurta ee labadaba dhacdooyin naxdin leh oo badan—badanaa ah mid duullaan ah, oo dad la xiriira—iyo saameynta ballaaran ee muddada dheer ka soo gaadhaysa. Dhacdooyinkaani waa kuwo daran oo baahsan, sida xadgudub ama dayacaad qoto dheer. Badanaa waxay dhacaan goor hore nolosha waxayna carqaladeyn karaan dhinacyo badan oo ka mid ah horumarka ilmaha iyo sameynta dareenka nafta." (Shabakadda Qaranka ee Walbahaarka Carruurta [NCTSN], nd-a, baaragaraafka 1)</li> </ul>
<b>Jugta Maskaxda Carruurnimada Hore</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Waayo-aragnimada dhacdo uu cunuggu la kulmo oo dareen ahaan xanuun badan ama walwal leh, taasoo inta badan keenta saameyn maskaxeed iyo jireed oo waarta" (Machadka Qaranka ee Caafimaadka Maskaxda, nd).</li> <li>◆ Dhaawacu waa "waayo-aragnimo gaar ah oo kicitaanno xooggan oo khatar ah ay ka buuxiyaan awoodda ilmaha ee uu ku xakameyn karo shucuurta" (Shabakadda Daaweynta Jugta Hore, nd).</li> </ul>
<b>Jugta maskaxda Taariikhi ah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Jugta taariikhiga ah waa Jugta maskaxda jiilal badan soo maray oo ay la kulmaan koox dhaqan, jinsiyad ama qowmiyad gaar ah" (Maamulka Carruurta iyo Qoysaska, n.d., baaragaraafka 1).</li> </ul>

Nooca Jugta Maskaxda	Qeexitaan iyo Sharaxaad
<b>Jugta Jiilalka Soo jiray</b>	<p>"... dhacdo ay faracyada qof la kulmay dhacdo naxdin leh ay muujiyaan falcelin shucuureed iyo dabeecad ah oo ku saabsan dhacdada oo la mid ah tan qofka. Falcelinadaan way ku kala duwan yihiin jiilba jiilka ka danbeeya laakiin badanaa waxaa ka mid ah ceeb, walaac iyo dambiilenimada oo kordha, dareen sii kordhaya oo nuglaansho iyo gargaar la'aan ah, kalsooni darro, niyad-jab, is-dilid, isticmaalka maandooriyaha, kala-goynta, feejignaan xad-dhaaf ah, fikrado faragelin ah, dhibaato xiriirka iyo ku xidhnaanta dadka kale, dhibka xakamaynta gardarrada, iyo falcelin xad-dhaaf ah oo ku aaddan walbahaarka. Habaabka saxda ah ee dhacdadan weli lama oga laakiin waxaa la rumeysan yahay inay ku lug leeyihiin saameynta xirfadaha xiriirka, dhaqanka shaqsiyeed, iyo dabeecadaha iyo caqiidooyinka saameeya jiilalka soo socda." (American Psychological Association, n.d.)</p>
<b>Jugta maskaxda ee Jinsiyada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Dhacdooyinka naxdinta leh ee ka dhasha aragtida ama la kulanka cunsuriyadda, takoorka, ama nacaybka qaab-dhismeedka (oo sidoo kale loo yaqaan cunsuriyadda hay'adaha) waxay yeelan karaan saameyn qoto dheer oo ku saabsan caafimaadka maskaxda ee shakhsiyaadka la kulma dhacdooyinka." Jugta jinsiyadda (oo sidoo kale loo yaqaan walbahaarka ku salaysan jinsiyadda) wuxuu tilmaamayaa saameynta walaaca leh ama xanuunka shucuureed ee qofka la kulma cunsuriyadda iyo takoorka." (Carter, 2007, bogga 15)</li> </ul>
<b>Jugta Labaad ama Jugta Dadban</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... waxaa loola jeedaa waayo-aragnimada dabeecad iyo shucuurta ee dadka daneeya, ama ku lug leh, kuwa si toos ah u soo gaaray dhaawac. Kuwa la shaqeeya dadka Jugta ah waxay la kulmi karaan fikrado faragelin ah, riyooyin xunxun, dareemid go'doon iyo go'doon, dareemaan niyad jab, waxay ku adkaan kartaa inay diiradda saaraan, waxayna dareemi karaan inay yihiin kuwo aan caawin karin. Sababtan awgeed, kuwa la shaqeeya carruurta iyo qoysaska ay saameysay Jugta ayaa u baahan nidaam taageero oo joogto ah si loola tacaalo xoojinta falcelintooda xiriirka ay la leeyihiin dhibbanaha, ama dambiilaha." (Center for Early Childhood Mental Health Consultation, n.d.)</li> <li>◆ "... cadaadiska shucuureed ee ka dhasha marka qofku maqlo waayo-aragnimada naxdinta leh ee qof kale. Astaamaheedu waxay la mid yihiin kuwa xanuunka walbahaarka kadib (PTSD)." (NCTSN, 2011, p. 2)</li> </ul>
<b>Jugta Maskaxda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Maamulka Adeegyada Xadgudubka Maandooriyaha iyo Caafimaadka Dhimirku wuxuu ku qeexayaa Jugta shaqsiyeed inuu ka dhashay "dhacdo, dhacdooyin taxane ah, ama xaalado uu qofku la kulmo oo ah kuwo jidh ahaan ama shucuur ahaan waxyeello u leh ama halis gelinaya noloshu oo saameyn xun ku leh shaqada qofka iyo fayoobida maskaxeed, jireed, bulsho, shucuureed, ama ruuxi ah" (Maamulka Adeegyada Xadgudubka Maandooriyaha iyo Caafimaadka Dhimirka, n.d., baaragaraafka 2).</li> <li>◆ Jugta maskaxdu waa "waayo-aragnimada gaarka ah ee shakhsi ahaaneed ee dhacdo ama xaalado waara oo awoodda qofku u leeyahay inuu isku daro waayo-aragnimadiisa shucuureed ay aad u liidato oo khibradaha shakhsi ahaaneed (si ujeedo leh ama si shakhsi ah) ay khatar ugu yihiin noloshiisa, daacadnimada jidheed, ama tan daryeelaha ama qoyska" (Center for Early Childhood Mental Health Consultation, n.d.; Saakvitne et al., 2000).</li> <li>◆ "Arkidda ama la kulanka dhacdo khatar dhab ah ama la dareemayo" (Harden, 2015, bogga 1).</li> </ul>

## Ereyo Dheeraad ah oo la xiriira Jugta

Ereyga La Xiriira Jugta	Qeexitaan iyo Sharaxaad
<b>Khibradaha Xun ee Caruurnimada (Adverse Child Experiences)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ “khibradaha Xun ee Caruurnimada (Adverse childhood experiences, ACEs) waa dhacdooyin naxdin leh oo saameyn xun ku yeelan kara caafimaadka iyo fayoobaanta. Waayo-aragnimadani waxay u dhaxaysaa xadgudub jireed, shucuureed, ama galmo ilaa furriinka waalidka ama xarigga waalidka ama mas’uulka.” (Sacks et al., 2014, baaragaraafka 1).</li> </ul>
<b>Daal badan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ “... nooc gaar ah oo walaac shaqo la xiriira - xaalad daal jireed ama shucuureed oo sidoo kale ku lug leh dareen ah guul la’aan iyo luminta aqoonsiga shaqsiyeed” (NCH Healthcare Systems, 2020, baaragaraafka 1).</li> <li>◆ “... Waayo-aragnimada daalka jireed, shucuureed, iyo maskaxeed ee la xiriira la kulanka xaaladaha shucuureed ee adag, sida daryeelka kuwa la kulmay dhaawac. Calaamadaha daalka waxaa ka mid noqon kara calaamadaha jirka ee daalka, dhibaatooyinka hurdada, dhibaatooyinka somatic; calaamadaha shucuureed ee dabeecada, walwalka, niyad-jabka, dambiga, caawin la’aanta; calaamadaha dhaqanka ee xanaaqa, gardarrada, isticmaalka maandooriyaha; calaamadaha la xiriira shaqada sida hoos u dhaca waxtarka shaqada, dib u dhaca ama maqnaanshaha shaqada; ama dhibaatooyinka dadka ee dhibaataada xiriirka, dhibaataada diiradda saarista, ka fogaanshaha dadka kale, ama la’aanta naxariista.” (Center for Early Childhood Mental Health Consultation, n.d.)</li> </ul>
<b>Daal Naxariiseed</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ “[A] fikrad si ballaaran loo qeexay oo ay ku jiri karto dhibaato shucuureed, jireed, iyo ruuxi ah oo ku dhacda kuwa daryeel siiya qof kale” (Mashruuca Wacyigelinta Dhibaataada (Compassion Fatigue Awareness Project), n.d., baaragaraafka 1).</li> </ul>
<b>Cortisol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ “... Hormoon isteeroiydh ah oo ay soo saarto qanjirka 'adrenal' si looga jawaabo walbahaarka; mararka qaarkoodna loo yaqaan 'hormoonka walbahaarka' (Center for Early Childhood Mental Health Consultation, n.d.).</li> </ul>
<b>Jawaabta Walaaca ee Togan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ “... waa qayb caadi ah oo muhiim u ah horumarka caafimaadka qaba, oo lagu garto koror kooban oo ku yimaada garaaca wadnaha iyo kor u kaca heerarka hoormoonka. Xaaladaha qaarkood ee laga yaabo inay kiciyaan jawaab celin walaac wanaagsan waa maalinta ugu horreysa ee daryeele cusub ama la siiyo tallaaf la isku duro.” (Center on the Developing Child, n.d.-a, baaragaraafka 3)</li> </ul>
<b>Xanuunka Walwalka Kadib Jugta (PTSD)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ “... waa cudur ku dhaca dadka qaar ee la kulmay dhacdo naxdin leh, cabsi leh, ama khatar ah.” Waa wax dabiici ah in la dareemo cabsi inta lagu jiro iyo kadib xaalada jugta maskaxda. Cabsidu waxay kicisaa isbeddello badan oo ilbiriqsiyo gudahood ah oo jirka ku dhaca si ay uga caawiso ka hortagga khatarta ama looga fogaado. Jawaabtan 'dagaal ama baxsi' waa falcelin caadi ah oo ku aadan in qofku iska ilaaliyo waxyeelada. Ku dhawaad qof walba wuxuu la kulmi doonaa falcelin kala duwan kadib Jugta, haddana dadka badankiisu si dabiici ah ayay uga soo kabtaan astaamaha bilowga ah. Dadka sii wata dhibaatooyinka waxaa laga yaabaa in laga helo PTSD. Dadka qaba PTSD waxay dareemi karaan walbahaar ama cabsi, xitaa marka aysan khatar ku jirin” (National Institute of Mental Health, n.d., baaragaraafka 1–2)</li> </ul>

Ereyga La Xiriira Jugta	Qeexitaan iyo Sharaxaad
<b>Arrimaha Ilaalinta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... Tayada shaqsiga, kartida, xeeladaha la qabsiga, ama astaamaha kale ee deegaanka [sida] qoyska, iskuulka, bulshada iyo xiriira kale oo gacan wanaagsan ka geysta adkeysiga qofka" (Center for Early Childhood Mental Health Consultation, n.d.).</li> <li>◆ "... astaamaha, xaaladaha, ama dhacdooyinka kor u qaada horumarka caafimaadka qaba oo yareeya khatarta ama suurtagalnimada in qofku la kulmo cudur ama dhacdo gaar ah, ama natiijooyinka taban ee la xiriira" (Bartlett &amp; Steber, 2019, baaragaraafka 16; Smart, 2017).</li> <li>◆ "... astaamaha, dadka iyo taageerada ka caawisa qofka inuu ka gudbo waqtiyada adag. Waa 'dalladeenna roobku ku da'ayo.' Arrimaha ilaalinta ayaa la dhisi karaa oo la xoojin karaa waqti kadib." (Devereux Center for Resilient Children, n.d., baaragaraafka 1)</li> </ul>
<b>Adkeysiga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Xarunta Carruurta Soo Koreysa waxay adkeysiga u qeexaysaa "awoodda looga gudbi karo dhibaataada daran" (Center on the Developing Child, n.d.-b, baaragaraafka 1).</li> <li>◆ "Yaraynta saameynta dhibaatooyinka waaweyn ee ku yimaada horumarka caafimaadka leh ee carruurta waa lama huraan u ah horumarka iyo barwaaqada bulsho kasta. ... Fahmida sababta carruurta qaar ay si fiican u sameeyaan inkastoo ay jiraan khibrado hore oo aan wanaagsanayn waa muhiim, sababtoo ah waxay ku wargelin kartaa siyaasado iyo barnaamijyo wax ku ool ah oo ka caawiya carruur badan inay gaaraan awooddooda buuxda" (Center on the Developing Child, n.d.-b, baaragaraafka 1)</li> <li>◆ "... hab-socod firfircoon oo ka kooban la qabsi togan oo ku jira macnaha guud ee dhibaataada weyn" (Luthar et al., 2000, bogga 1).</li> <li>◆ "... awoodda nidaamku u leeyahay inuu si guul leh ula qabsado caqabadaha khatarta ku ah shaqada, badbaadada, ama horumarka mustaqbalka ee nidaamka" (Masten, 2014, bogga 10).</li> </ul>
<b>Arrimaha Khatarta ah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... Eray lagu qeexayo dhinacyada ama duruufaha shaqsiga ah ee laga yaabo inay la xiriiraan saameyn xun oo ku yeelan karta koritaanka caafimaadka qaba, horumarka, iyo la qabsiga ama adkeysiga, sida dhalashada ka hor, dhibaatooyinka caafimaadka, saboolnimada, iwm." (Masten, 2014, bogga 10).</li> <li>◆ "Xaaladaha, astaamaha, xaaladaha, dhacdooyinka, ama sifooyinka heerka shakhsiga, qoyska, bulshada, ama dhaqanka ee kordhin kara suurtagalnimada in qofku la kulmo dhibaato" (Bartlett &amp; Steber, 2019, cutubka 14; Smart, 2017).</li> </ul>
<b>Welwelka Loo dulqaadan karo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Jawaab culus oo ku meel gaar ah oo walaac leh, oo ay ku xiran tahay xiriira taageero leh" (Center on the Developing Child, n.d.-a, baaragaraafka 3.).</li> </ul>
<b>Jawaabta Cadaadiska loo Dulqaadan Karo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... waxay si heer sare ah u dhaqaajisaa habdhiska feejignaanta ee jirka taasoo ka dhalatay dhibaatooyin daran oo waara, sida luminta qof la jecel yahay, masiibo dabiici ah, ama Jugta maskaxda cabsi leh. Haddii firfircoonidu ay waqti xaddidan tahay oo ay xannibayso xiriirka dadka waaweyn ee ka caawiya ilmaha inay la qabsadaan, maskaxda iyo xubnaha kale waxay ka soo kabtaan waxa haddii kale saameyn xun ku yeelan kara." (Center on the Developing Child, n.d.-a, baaragaraafka 3.)</li> </ul>
<b>Walbahaarka sunta ah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Kacsi dheer oo ku yimaada nidaamyada ka jawaab celinta walbahaarka marka aysan jirin xiriirro ilaalin ah" (Center for the Developing Child, n.d.-a, baaragaraafka 3).</li> </ul>

Ereyga La Xiriira Jugta	Qeexitaan iyo Sharaxaad
<b>Jawaabta Walbahaarka Sunta ah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... waxay dhici kartaa marka ilmuhu la kulmo dhibaato xooggan, soo noqnoqota, iyo/ama daba dheeraatay - sida xadgudub jireed ama shucuureed, dayacaad joogto ah, xadgudubka maandooriyaha ee daryeelaha ama jirro maskaxeed, la kulanka rabshado, iyo/ama culaysyada ururay ee dhibaataada dhaqaale ee qoyska—iyada oo aan la helin taageero qof weyn oo ku filan. Noocan oo kale ah kicinta dheer ee nidaamyada jawaab celinta walbahaarka waxay carqaladeyn kartaa horumarinta qaab dhismeedka maskaxda iyo nidaamyada kale ee xubnaha waxayna kordhin kartaa khatarta cudurrada la xiriira walbahaarka iyo naafanimada garashada, ilaa sannadaha qaangaarka ah." (Center on the Developing Child, n.d.-a, baaragaraafka 3)</li> </ul>
<b>Daryeel Fahansan Jugta Maskaxda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... macnaheedu waa in daryeel bixiyaasha iyo macallimiintu ay fahmaan sida waxyeelladu u beddesho maskaxda una saamayso xiriirka, is-xakamaynta, habaynta dareenka, waxbarashada, iyo dabeecada. Dadka waaweyn ee aqoonta u leh waxay aqoonsadaan calaamadaha dhaqanka ee Jugta waxayna yaqaanaan sida loo abuurto jawi bixiya dareen badbaado shucuureed iyo bogsiin." (Sorrels, 2015, p. 9)</li> <li>◆ "Qaab-dhismeed feker iyo faragelin ah oo ay hagto faham qoto dheer oo ku saabsan saameynta qoto dheer ee neerfaha, bayoolojiga, cilmi-nafsiga, iyo bulshada ee qofka ku leh—aqoonsashada baahiyaha joogtada ah ee isku-tiirsanaanta qofkaas ee badbaadada, xiriirka, iyo siyaabaha loo maareeyo shucuurta/shucuurta" (CPI, 2020, p. 3).</li> </ul>
<b>Daryeelka Ku habboon Jugta Maskaxda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "... eegitaanka dhinac kasta oo ka mid ah barnaamijyada, deegaanka, luqadda, iyo qiyamka urur iyo ka qaybgalka dhammaan shaqaalaha si ay si wanaagsan ugu adeegaan carruurta la kulantay dhaawacyada" (Covington &amp; Bloom, 2018, baaragaraafka 1).</li> <li>◆ Bixinta daryeelka ku habboon jugta maskaxda waxay la macno tahay in laga gudbo in la helo xog iyo in la siiyo daryeelka ugu wixtarka badan uguna naxariista badan kuwa ay saameysay jugta maskaxda.</li> <li>◆ Habka jawaab celinta Jugta ayaa aqoonsanaya oo ka jawaabaya saameynta walbahaarka naxdinta leh ee carruurta, daryeel bixiyaasha, iyo bixiyeyaasha adeegga. Waxay sidaas ku samaysaa iyadoo kordhinaysa wacyigelinta dhaawacyada, aqoonta, iyo xirfadaha iyo ku darista siyaasadaha iyo dhaqamada barnaamijyada. Habkaani waxa kale oo uu ku lug leeyahay iskaashi gacan ka geysta kor u qaadista badbaadada jirka iyo maskaxda isla markaana taageera awoodda carruurta iyo qoysasku ay u kobci karaan.</li> </ul>
<b>Nidaamka Ku habboon Jugta Maskaxda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Shabakadda Qaranka ee Walbahaarka Carruurta waxay qeexaysaa nidaamyada adeegga carruurta iyo qoyska ee ku salaysan Jugta inay yihiin kuwa "kuwaas oo dhammaan dhinacyada ku lugta leh ay aqoonsadaan oo ay ka jawaabaan saameynta walbahaarka naxdinta leh ee ku yeelan kara kuwa la xiriira nidaamka, oo ay ku jiraan carruurta, daryeel bixiyaasha, shaqaalaha, iyo bixiyeyaasha adeegga." (NCTSN, n.d.-b)</li> <li>◆ "Barnaamijyada iyo hay'adaha ku jira nidaamkan oo kale waxay ku shubaan oo ay sii wadaan wacyigelinta dhaawacyada, aqoonta, iyo xirfadaha dhaqankooda, dhaqankooda, iyo siyaasadahooda" (NCTSN, n.d.-b)</li> <li>◆ "Waxay la shaqeeyaan dhammaan kuwa ku lug leh ilmaha, iyagoo adeegsanaya cilmiga ugu fiican ee la heli karo, si loo kordhiyo badbaadada jirka iyo maskaxda, loo fududeeyo soo kabashada ama la qabsiga ilmaha iyo qoyska, iyo si loo taageero awooddooda ay ku kobcaan" (NCTSN, n.d.-b)</li> </ul>

Ereyga La Xiriira Jugta	Qeexitaan iyo Sharaxaad
Kiciyeyaasha	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ "Calaamadaha u dhaqma sida calaamadaha khatarta suurtagalka ah, oo ku salaysan waayo-aragnimo naxdin leh oo taariikhi ah oo horseeda jawaabo shucuureed, jir ahaaneed, iyo dhaqan oo ka dhasha adeegga badbaadada iyo badbaadada (tusaale ahaan, muuqaallo, dhawaaqyo, ur, taabasho). Wax-soo-saarayaashu waxay ku saabsan yihiin aragtida qofka ee uu u arko inay tahay mid dhab ah. Xiriirka maskaxda/jirka wuxuu dhaqaajiyaa jawaab dagaal, carar, ama baraf. Qof kiciya wuxuu la kulmaa cabsi, argagax, xanaaq, iyo kacsanaan." (CPI, 2020, p. 3)</li> <li>◆ "... Waayo-aragnimo, qof ahaan, u taagan xasuusin dhib badan oo ku saabsan dhacdo naxdin leh. Kicintu uma baahna inay noqoto mid cabsi leh ama naxdin leh, laakiin waxay keeni kartaa calaamado shucuureed ama jireed oo la xiriira Jugta asalka ah. Kiciyaha wuxuu qaadan karaa qaabab badan, sida qof, meel, buuq, sawir, ur, dhadhan, muuqaal, dareen jidh, iwm. Sidoo kale loo yaqaan xasuusinta dhaawacyada." (Center for Early Childhood Mental Health Consultation, n.d.)</li> </ul>

## Tixraacyada

- Maamulka Carruurta iyo Qoysaska (Administration for Children and Families). (n.d.). *Jugta Maskaxda: Waa maxay jugta maskaxda ee taariikhiga ah?* Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka (U.S. Department of Health and Human Services). <https://www.acf.hhs.gov/trauma-toolkit/trauma-concept>
- American Psychological Association (n.d.) Jugta maskaxda jiilal soo jirtay. *Qaamuuska cilminafsiga ee APA*. <https://dictionary.apa.org/intergenerational-trauma>
- Bartlett, J. D., & Steber, K. (2019). *Sida loo hirgeliyo daryeel ku salaysan Jugta si loo dhiso adkeysiga loogu talagalay Jugta carruurnimada*. Child Trends. [https://www.childtrends.org/publications/how-to-implement-trauma-informed-care-to-build-resilience-to-childhood-trauma#\\_ftn40](https://www.childtrends.org/publications/how-to-implement-trauma-informed-care-to-build-resilience-to-childhood-trauma#_ftn40)
- Carter, R. T. (2007). Cunsuriyad iyo Jugta maskaxda maskaxeed iyo shucuureed (Racism and psychological and emotional injury): Aqoonsashada iyo qiimeynta walbahaarka ku salaysan jinsiyadda. *The Counseling Psychologist*, 35(1), 13–105.
- Center for Early Childhood Mental Health Consultation. (n.d.). Qaamuuska casharka. Georgetown University Center for Child and Human Development. <https://www.ecmhc.org/tutorials/glossary.html>
- Center on the Developing Child. (n.d.-a). Fikradaha muhiimka ah: Walbahaarka sunta ah. *Tilmaame ku saabsan walbahaarka sunta ah*. Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
- Center on the Developing Child. (n.d.-b). Fikradaha muhiimka ah: Adkaysi. *Tilmaame ku saabsan walbahaarka sunta ah*. Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>
- Compassion Fatigue Awareness Project (CFAP). (n.d.). *Ma ogtahay?* <https://compassionfatigue.org>
- Covington, S., & Bloom, S. L. (2018). *Ka gudubka ogaanshaha Jugta una gudubka jawaabta Jugta (Moving from trauma-informed to trauma-responsive): Barnaamij tababar oo loogu talagalay isbeddelka hay'adda*. Daabacaadda Hazelden.
- Machadka Kahortaga Khalalaasaha (Crisis Prevention Institute, CPI). (2020). *Tilmaamaha kheyraadka daryeelka ee ku saabsan Jugta*. <https://educate.crisisprevention.com/Trauma-InformedCare-v2-GEN.html?code=BLIT01TICRG&src=Blog>
- Devereux Center ee Resilient Children. (n.d.). *Qeexidda arrimaha ilaalinta*. <https://centerforresilientchildren.org/free-resources/>
- Early Trauma Treatment Network. (n.d.). *Qeexitaanka Jugta*. University of San Francisco.

- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Xiriirka ka dhexeeya xadgudubka carruumimada iyo cilladaha qoyska ee la xiriira qaar badan oo ka mid ah sababaha ugu waaweyn ee dhimashada dadka waaweyn (Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults): Daraasada Adverse Child Experiences (ACE)- Waaya aragnimada ilmaha ee xun. *Joornaalka Maraykanka ee Daawada Ka Hortaga ah (American Journal of Preventive Medicine)*, 14(4), 245–258. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069>
- Figley, C. (1995). *Taxanaha walbahaarka nafsiga ah ee Brunner/Mazel, Lambar. 23. Daal naxariiseed (Compassion fatigue): La qabsiga xanuunka walaaca ee labaad ee kuwa daweyya dadka Jugta ah.* Brunner-Routledge.
- Figley, C. (2002). Daal naxariiseed (Compassion fatigue): La'aanta daryeelka caafimaad ee daba-dheeraatay ee dhakhaatiirta cilmi-nafsiga. *Daaweynta Cilmi-nafsiga ee shaqeynaysa*, 58 (11), 1433–1441.
- Harden, B. J. (2015). *Adeegyada loogu talagalay qoysaska dhallaanka iyo socod baradka ah ee la kulma dhaawacyada (Services for families of infants and toddlers experiencing trauma): Warbixin kooban oo ku saabsan cilmi-baaris-ilaa-dhaqan (OPRE 2015-14).* U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Planning, Research and Evaluation (OPRE, Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka, Maamulka Carruurta iyo Qoysaska, Xafiiska Qorsheynta, Cilmi-baarista iyo Qiimaynta. <https://www.acf.hhs.gov/opre/report/services-families-infants-and-toddlers-experiencing-trauma-research-practice-brief>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Dhismaha adkeysiga (construct of resilience): Qiimayn muhiim ah iyo tilmaamo loogu talagalay shaqada mustaqbalka *Kobaca Ilmaha (Child Development)*, 71(3), 543–562.
- Masten, A. S. (2014). Aragtiyo caalami ah oo ku saabsan adkeysiga carruurta iyo dhallinyarada. *Kobaca Ilmaha (Child Development)*, 85(1), 6–20.
- Xarunta Qaranka ee Ka-qaybgalka Waalidka, Qoyska iyo Bulshada (National Center on Parent, Family and Community Engagement). (2020). *Fahmida Jugta iyo bogsashada dadka waaweyn (Understanding trauma and healing in adults): Brief 1. Qeexidda Jugta.* U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Head Start (Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka, Maamulka Carruurta iyo Qoysaska, Xafiiska Head Start). <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health/article/understanding-trauma-healing-adults>
- National Child Traumatic Stress Network (Shabakadda Qaranka ee Walbahaarka Carruurta) (NCTSN). (n.d.-a). *Jugta maskaxda isku dhafan.* <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (n.d.-b) *Abuuritaanka nidaamyo kahortaga jugta.* <https://www.nctsn.org/trauma-informed-care/creating-trauma-informed-systems>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), Guddiga Walwalka Jugta ee Labaad. (2011). *Walwalka naxdinta leh ee labaad (Secondary traumatic stress): Warqad xaqiiqo ah oo loogu talagalay xirfadlayaasha u adeega carruurta.* National Center for Child Traumatic Stress (Xarunta Qaranka ee Walwalka Jugta Carruurta). <https://www.nctsn.org/resources/secondary-traumatic-stress-fact-sheet-child-serving-professionals>
- National Institute of Mental Health. (n.d.). *Xanuunka walbahaarka kadib.* U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health (Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka, Machadyada Qaranka ee Caafimaadka). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtm>
- Nidaamyada Daryeelka Caafimaadka NCH. (2020). *Daalka shaqada: Sida loo ogaado oo tallaabo loo qaado.* <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
- Saakvitne, K., Gamble, S., Pearlman L., & Tabor Lev, B. (2000). *Xiriirka khatarta ah (Risking connection): Manhaj tababar oo loogu talagalay la shaqaynta dadka ka badbaaday xadgudubka carruumimada.* Sidran Press.
- Sacks, V., Murphey, D., & Moore, K. (2014). *Waaya aragnimada ilmaha ee xun (Adverse childhood experiences): Heerarka qaranka iyo heerka gobalka.* *Child Trends.* <https://www.childtrends.org/publications/adverse-childhood-experiences-national-and-state-level-prevalence>
- Smart, J. (2017). *Khatarta iyo arrimaha ilaalinta ee xadgudubka iyo dayaca carruurta (Risk and protective factors for child abuse and neglect): Xaashida macluumaadka ee Bulshada Qoyska Carruurta Australia.* Australian Institute of Family Studies, Child Family Community Australia. <https://aifs.gov.au/cfca/publications/risk-and-protective-factors-child-abuse-and-neglect>



Sorrels, B. (2015). *Gaaritaanka iyo wax baridda carruurta la kulma Jugta Maskaxda*. Gryphon House.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Maamulka Adeegyada Xadgudubka Maandooriyaha iyo Caafimaadka Dhimirka). (n.d.). *Jugta maskaxda iyo rabshado*. U.S. Department of Health and Human Services (Waxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka). <https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

*Xarunta Awood-dhiska Gobolka (SCBC) waxay la shaqaysaa hoggaamiyeyaasha gobolka iyo dhulalka iyo shuraakadooda in ay u abuuraan nidaamyo iyo barnaamijyo carruurnimada hore ah oo hal-abuur leh kuwaas oo sare u qaada natiijooyinka carruurta iyo qoysaska. SCBC waxaa maalgelisa U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Child Care.*

**State Capacity Building Center,  
A Service of the Office of Child Care**

9300 Lee Highway  
Fairfax, VA 22031

Taleefoonka: 877-296-2401  
limayl: CapacityBuildingCenter@ecetta.info

**Rukumo in aad hesho Wararka cusub**  
[http://www.occ-cmc.org/occannouncements\\_sign-up/](http://www.occ-cmc.org/occannouncements_sign-up/)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**